

sale&pepe

SALEPEPE.IT
OTTOBRE 2025 - € 4,50

Carne e ortaggi

Sono protagonisti
alla pari in ghiotti
piatti d'autunno

Pasta

Di cereali ma non
solo: nuovi gusti per
la regina della tavola

Zucche

Dolci e pastose,
danno risotti, zuppe
e torte dolci o salate

Pan brioche

È morbido e fragrante
in panini, trecce,
bauletti e gâteau

Poste Italiane spa - Sped. in A.P. - D.L. 353/03 art.1,
comma 1, C.M.P. Milano Reaero - Anno 38 - Mensile
Lussemburgo € 9,80 - Belgio € 9,40 - Corsica, Costa
Azzurra, Principato di Monaco € 8,80 - Svizzera francese
€ 10,20 - Svizzera italiana € 10,00 - Svizzera tedesca
€ 10,20 - Germania € 10,90 - Portogallo € 8,50

Mens Sana Edizioni



52510 >

9 770394 738030

IN EDICOLA IL 24 SETTEMBRE 2025

ROTOLO
ALLO SPECK
CON PEPERONCINI
ARROSTO

Ritorno alle origini.

Come una volta, a Valdobbiadene

bevi responsabilmente



**VAL
D'OCA**
VALDOBBIADENE



Valdobbiadene Prosecco Superiore DOCG Dry

Val d'Oca Valdobbiadene / [@valdocaprosecco](#) / [f Val d'Oca](#) / [www.valdoca.com](#) / [shop.valdoca.com](#)



Risotto alla zucca
Beretta piacentina con
spinacini e salsiccia dal
servizio "Zucca, anzi
zucche" (pag. 70); uno
scatto dal servizio
"Oggi dalla nonna"
(pag. 8); la challah dal
servizio "Pasta brioche"
(pag. 82). In copertina,
un arrosto dal servizio
"Carne e ortaggi,
coppia alla pari"
(pag. 20).



Sommario

ottobre

7 Editoriale

La "buona" forchetta

Come una posata, ancora giovane rispetto a cucchiaino e coltello, attraversa i popoli e la storia

8 Living

Oggi dalla nonna

Una giornata in famiglia alla riscoperta di sapori e saperi

20 Tendenze

Carne e ortaggi, coppia alla pari

In una serie di corroboranti proposte, il vero primo attore è l'equilibrio

30 Tappe del gusto

Nei castagneti del Lazio

I frutti ottobrini animano sagre e... salvano boschi

36 Semplici piaceri

Non c'è zuppa senza pane

Minestre, creme e vellutate sono arricchite con "crostini" davvero speciali. Da fare in casa

48 Luoghi eccellenti

Colli Euganei

In una natura da cartolina, prodiga di vini e galline

54 Tema del mese

Paste contemporanee

Preparate con farine speciali, si sposano con sughi gourmand

67 Storie di cucina

I dolci primati di Caltanissetta

Una città ricca di tradizioni da record. Tra cui quella dolciaria

70 Bontà di stagione

Zucca, anzi zucche

Secondo la varietà, attraversano il menu in goluriose ricette dolci e salate

80 Eventi

Orticolario, un Eden tra orti e piante

Sul lago di Como, torna un evento imperdibile. Quest'anno dedicato alle specie più selvagge

82 La dolce vita

Pasta brioche

Straordinari e scenografici dessert, soffici come in pasticceria

93 Speciale vino

Aperitivo d'autunno

Frittini, finger food e tante altre golosità da accompagnare con le bollicine adatte alla stagione

104 Mete gourmand

Sotto il cielo d'Irlanda

Un viaggio nelle suggestioni dell'isola di smeraldo

108 Scelti da Sale&Pepe

La cucina che unisce

Cioè quella che celebra la diversità e l'inclusione. Un'impresa multiculturale a Palermo

120 Enoteca

Negroamaro

Si abbassa la temperatura e in tavola arriva il vanto del Salento

126 Ricetta gourmet

Fricandò

Storia di un umido di vitello che ha appassionato celebri scrittori, condottieri e gastronomi

RUBRICHE

46 A proposito di vini

I magnifici 7

Varietà, abbinamenti, cultura

99 In cerca di nuovo

Mode e manie

Decor, design e dintorni

101 Made in Italy

Melanzana rossa di Rotonda

Conoscere e gustare le eccellenze

114 Mondo digital

Social food

Suggerimenti dai nostri smartphone

116 Utile e dilettevole

Scodella

Storie e oggetti di cucina





HANNO CONTRIBUITO A QUESTO NUMERO

ANNA SCUDIERI

È LA CHEF, INSIEME AD ALIEU JABBI, DEL RISTORANTE MOLTIVOLTI, DOVE ESPRIME IL SUO TALENTO CON UNA "NUOVA" CUCINA MEDITERRANEA, FATTA DALL'INTEGRAZIONE DI PERSONE, CULTURE, INGREDIENTI. UN PROGETTO SOCIALE CHE HA TANTO DA DIRE. A PAGINA 108.

ALESSANDRO BRIZI

È UNA FIGURA DI SPICCO DELL'ORGANIZZAZIONE NAZIONALE ASSAGGIATORI VINO, DOVE LAVORA PER LA RIVISTA "L'ASSAGGIATORE"; LA GUIDA ONLINE "PROSIT" E LA PUBBLICAZIONE DEI TESTI DIDATTICI. A NOI SVELA COME INNAFFIARE GLI APERITIVI D'AUTUNNO. A PAGINA 93.

MASSIMIGLIANO ALAJMO

PADOVANO, CLASSE '74, È IL PIÙ GIOVANE CHEF TRISTELLATO DEL MONDO. UNA STORIA CHE INIZIA NEL RISTORANTE LE CALANDRE DI SARMEOLA (PD) ACCANTO A MAMMA RITA E LÌ PROSEGUE ALL'INSEGNA DELL'ECCELLENZA. IN QUESTO NUMERO, ALAJMO CI RACCONTA LA SUA VISIONE DELLA PASTA CONTEMPORANEA. A PAGINA 54.

indice delle ricette

OTTOBRE 2025

Antipasti e torte salate

Donzelline ripiene di acciughe salate	96
Gamberoni ai fiocchi di quinoa	94
Melanzane rosse di Rotonda ripiene di calamari e gamberi	102
Pizzette alla pancetta, patate e grana	95
Schiacciata di zucca Mantovana	74
Soufflé di zucca e formaggio	98
Torta di pasta fillo con ripieno di pollo, funghi e zucchine	24
Torta salata alla zucca Moscata di Provenza con ricotta e speck	78
Torta salata di lenticchie e porcini	97

Primi, piatti unici e pane

Crema di finferli	44
Crema di funghi e cannellini con crostini all'aglio	17
Crema di pastinaca al curry	44
Filoncini di zucca al timo	42
Fusilli con broccoli, gamberi, acciughe e limone	62
Gemelli con ceci e rucola	62
Linguine al ragù bianco di salsiccia e cardoncelli	121
Maccheroni con porri marinati al forno	64
Minestra di zucchine e kefir	44
Pagnotte di farro ai semi di finocchio	42
Pane giallo	42
Panzerotti con fave, salame e pecorino	123
Pasta c'anciova	111
Penne con bietole colorate, uvetta e olive infornate	64
Pie con borlotti e cavolo riccio	17
Popover ai semi di papavero	42
Ravioli alla zucca Marina di Chioggia con ricotta affumicata e limone	78
Risotto al Taleggio con mosto d'uva e radicchio precoce	17
Risotto alla zucca Beretta Piacentina con spinacini e salsiccia	78
Tagliolini con ragù alla zucca e peperoni	64
Tomato soup	44
Torciglioni con confit di finocchi e speck e briciole di pane	62
Tortilla di mais	42
Umido di seppioline con ceci e verdure	118
Vellutata di carote e cipolle arrostiti	44
Vellutata di zucca Violina con fregola al Gorgonzola	73
Zucca farcita con salsiccia, spinaci e mela	28
Zuppa di lenticchie e castagne arrostiti	34

Secondi

Filetto di maiale con fichi, cipolle e olive	28
Filetto di manzo con cipollotti, carote e salsa allo zola	28
Fricandò di vitello	128
Frittata soffice al forno con ortaggi	18
Insalata di gallina padovana	52
Mafé	112
Papero alla frutta	52
Pollo con verdura, frutta e aglio nero	122
Rotolo di tacchino allo speck con peperoncini arrosto	24

Contorni, verdure, salse e confetture

Confettura di fichi e vaniglia	18
Marroni sciropati	34

Dessert e bevande

Bauletto ai mirtilli	92
Biscotti del cuore	15
Challah	91
Crostata di farina di mandorle con castagne e ricotta	34
Danubio alla crema di yogurt vanigliata	87
Pane alla frutta	18
Panini al cioccolato con lamponi e caramello salato	91
Rollò nisseno	68
Torta alla zucca Delica e polvere di amaretti	77
Torta di chiocciole	92
Torta d'autunno	52
Wool roll bread	92



Bergader

Morbido, profumato, delicato.



Il gusto della montagna ogni giorno sulla tua tavola.



www.colvetoraz.it

LE COSTE COL VETORAZ,
L'ELEGANZA E L'ARMONIA
DEL VALDOBBIADENE DOCG.

Interpreti d'eccellenza del Valdobbiadene DOCG, produciamo spumanti di grande equilibrio, armonia ed eleganza, ovvero la chiave della piacevolezza. Il Valdobbiadene DOCG Extra Dry Coste di Ponente proviene dai vigneti di collina esposti a ovest: è un vino dal gusto equilibrato e dai toni eleganti il cui leggero residuo zuccherino contribuisce ad ottenere una grande armonia d'insieme. I profumi delicatamente fruttati ricordano la rosa, il fiore d'acacia, il delicatissimo fiore di vite, la pesca bianca, la pera e un leggero agrume.


Col Vétoraz
VALDOBBIADENE



Col Vétoraz Spumanti Spa - Strada delle Treziese, 1 - Santo Stefano di Valdobbiadene (TV) - Tel. (+39) 0423.975291

Follow us





editoriale

LA “BUONA” FORCHETTA

STORIA DI UNA POSATA, QUELLA DI PIÙ RECENTE INVENZIONE, CHE ANCORA DEVE FARE STRADA NEL MONDO

Livia Fagetti *direttrice*

R

accogliere chicchi di riso, infilzare carne e verdure, arrotolare nidi di spaghetti o assaporare un dolce: sono gesti che compiamo ogni giorno grazie alla forchetta.

La consideriamo insostituibile, forse persino più dei suoi tradizionali soci di tavola, cucchiaio e coltello. Eppure - complice un viaggio lontano, come è successo a me, o una cena in un ristorante etnico - capita di realizzare, con certo stupore, che non è lo strumento universale che crediamo.

In gran parte del globo, infatti, si mangia con le mani, in un rapporto con il cibo diretto, immediato, partecipativo.

Così, noi devoti della forchetta ci scopriamo una minoranza, accanto a chi in Asia Orientale utilizza le bacchette, strumenti raffinati ed estetizzanti. Al confronto, i nostri rebbi mostrano

un'anima vorace, che compie un gesto unico: infilzare il cibo nel piatto prima di portarlo alla bocca, in segno di distanza e insieme di abbondanza. Del resto, anche noi per secoli abbiamo mangiato con le mani: la forchetta - a differenza dell'antichissimo cucchiaio, di epoca preistorica, e del primordiale coltello, rubato alla caccia e alla guerra - è una comparsa relativamente recente. Inventata - sembra - nell'Impero d'Oriente in una semplice foggia a due rebbi, giunse in Europa nell'XI secolo al seguito di una principessa bizantina andata in sposa a un Doge di Venezia. Ma non riscosse troppi consensi. Anzi, l'eremita e poi cardinale San Pier Damiani la giudicò innaturale, stigmatizzando il comportamento della donna. Per secoli la forchetta fu guardata con sospetto, associata al diavolo (per la forma simile a un forcone) o, nel migliore dei casi, considerata simbolo di lusso superfluo e stravaganza. Apripista al suo uso quotidiano fummo noi italiani, che la scoprimmo ideale per arrotolare spaghetti e vermicelli, ma la sua diffusione nel resto d'Europa è di fine Seicento, inizialmente come privilegio aristocratico. Oggi è la scontatissima compagna dei nostri pasti, eppure, a uno sguardo più ampio, resta un'invenzione giovane, esclusiva e un po' snob. A utilizzarla stabilmente è infatti una selezionata minoranza dell'umanità: noi “buone forchette”, sempre pronte a infilzare, arrotolare, assaporare.

SCRIVETEMI PER MAIL (LIVIA.FAGETTI@MENSEDIZIONI.IT) O SU INSTAGRAM (@LIVIAFAGETTI)
PER RACCONTARE LA VOSTRA VITA IN CUCINA

LIVING

Oggi' dalla NONNA

UNA TRILOGIA AL FEMMINILE TRA PADELLE,
RACCONTI E PROFUMI D'ALTRI TEMPI. UN REGALO PER
TRE GENERAZIONI CHE SI INCONTRANO IN CUCINA

testo e cura e cura di Cristiana Cassé, servizio di Chris Court/ Taverne Agency/ Living Inside,
bere giusto di Sandro Sangiorgi



A close-up photograph of a person's hands holding a white ceramic bowl filled with a creamy soup. The person is wearing a white cable-knit sweater. The soup is topped with a dollop of white cream, a sprinkle of black pepper, and a pile of golden-brown fried bread crumbs. The background is softly blurred, showing hints of green foliage.

CREMA DI FUNGHI
E CANNELLINI CON
CROSTINI ALL'AGLIO

pag. 17



RISOTTO AL TALEGGIO
CON MOSTO D'UVA
E RADICCHIO PRECOCE

pag. 17

LAURA SPINELLI (IN CUCINA CLAUDIA COMPAGNI)



Per il resto del mondo la nonna è una persona in età matura, ma in famiglia è un'istituzione, un luogo della memoria. Lei sa raccontare cose che sui libri non ci sono, lei sa dispensare ai più piccini quell'affetto che nei genitori è traviato dal senso di responsabilità, e sempre lei ha nella mani quella cucina di una volta, fatta di gesti ormai ancorati all'anima e di ingredienti umili. Esperienza, si chiama. E da lì vengono fuori piccoli capolavori del gusto, piatti tradizionali che sanno di buono. Il massimo è prepararli insieme, come in un racconto corale che si srotola via via, dove si impara, si parla, si

ascolta, si crea. In queste pagine abbiamo, oltre alla nonna, una figlia e una nipotina, una splendida trilogia al femminile, ma nulla osta che ci siano anche signori uomini o signorini.

Come in un valzer

Dopo che nonna ha spartito i compiti, ci si muove in armonia. Come danzando, ognuno fa il suo e poi si realizza il piatto a sei mani. Così è per la crema di funghi e cannellini, confortante e gentile, con sopra i crostini all'aglio e la panna acida "che adesso la si trova già pronta, ma io la facevo con la panna fresca e il limone, certo ci vuole tempo...". Non parliamo del risotto mantecato al Taleggio (c'è poco di più goloso) che, mentre viene guarnito



LAURA SPINELLI (IN CUCINA CLAUDIA COMPAGNI)

PIE CON BORLOTTI
E CAVOLO RICCIO

pag. 17



dalla nipotina con il mosto d'uva, suscita racconti di indimenticabili pigiature dei grappoli con i piedi nei tini. "Ti veniva come un senso d'euforia, si cantava. Adesso ci sono le macchine, il vino viene più buono, però...". Poi è la volta della pie alle verdure, servita nelle cocotte con una crosta di frolla al latte che contraddice piacevolmente la morbidezza degli ortaggi. "Li senti che pastosi questi fagioli, piccolina, e che sapore ha il cavolo? Tutto sta a raccogliarli al momento giusto, soprattutto adesso che c'è il cambiamento climatico. Te ne parlano a scuola? Ti si allaga l'orto in pieno agosto e addio. Io non ho mica la serra; lo sai che adesso cresce tutto in serra?". Non è solo cucina. È la rivelazione che le cose non vanno date per scontate. *segue >*

MENU

Crema di funghi e cannellini con crostini all'aglio

PREPARATELA IN ANTICIPO.
RISCALDATELA E GUARNITELA
ALL'ULTIMO.

Risotto al Taleggio con mosto d'uva e radicchio precoce

CUOCETELO POCO PRIMA
DI MANGIARE.

Pie con borlotti e cavolo riccio

FATELA 1 ORA PRIMA
DI SEDERVI A TAVOLA
E INFORNATELA MENTRE
GUSTATE LE ALTRE PORTATE.

Frittata soffice al forno con ortaggi

ROSOLATE GLI ORTAGGI
IN ANTICIPO E CUOCETE
LA FRITTATA ALL'ULTIMO.

Pane alla frutta

INFORNAVELO AL MATTINO
E, UNA VOLTA FREDDO,
PROTEGGETELO CON CARTA
DA FORNO.

Biscotti del cuore

POTETE FARLI AL MATTINO
O COME GIOCO POMERIDIANO.

Confettura di fichi

COME PER I BISCOTTI.



BERE GIUSTO

L'ACCOSTAMENTO A UN MENU AUTUNNALE CONTEMPLA SPESSO UN VINO ROSSO O NERO CHE RISCALDI IL CUORE ATTRAVERSO LA POESIA DELLA TERRA. NON È TANTO UNA QUESTIONE DI CORPOSITÀ E DI PESO, QUANTO DI AURA COLORATA CHE IMMETTE UN SENSO DI PARTECIPAZIONE. TALE MAGIA CI COINVOLGE PER INTERO, MENTRE LA PERCEZIONE SI MANIFESTERÀ SOPRATTUTTO A LIVELLO TATTILE. QUINDI IL LAGREIN SCURO DI H. MAYR O IL CIRÒ DI 'A VITA, DUE VINI AGLI ANTIPODI IN SENSO GEOGRAFICO, RIESCONO A LEGGERE LA RELAZIONE TRA I LEGUMI E GLI ALTRI INGREDIENTI VEGETALI, ASSISTONO AMMIRATI AL CONFRONTO DEL RISO AL TALEGGIO CON IL MOSTO E IL RADICCHIO, PRIMA DI IMMERGERSI NELLA FRITTATA RISPETTANDONE L'ELEMENTO SOFFICE. ALLE BAMBINE CHE CUCINERANNO CON LE NONNE RISERVIAMO, SUI PIATTI SALATI, ACQUA CON POCO LIMONE APPENA AROMATIZZATA CON LA SANTOREGGIA, MENTRE SUL PANE ALLA FRUTTA E SUI BISCOTTI POTRANNO SORSEGGIARE IL LATTE DI MANDORLA MACCHIATO CON UN PO' DI CACAO, DA CONDIVIDERE CON GLI ADULTI.

FRITTATA SOFFICE AL FORNO
CON ORTAGGI

pag. 18

LAURA SPINELLI (IN CUCINA CLAUDIA COMPAGNI)



Educazione alimentare

Nonna e mamma si concedono un brindisi con uno sguardo complice. Sanno quello che stanno facendo, in tutti i sensi, e già pensano a quando rifarlo. La nipotina ascolta, più che altro assorbe un tesoro di informazioni, piccoli mattoni che faranno da fondamenta. Non è una giornata qualunque e nemmeno un cibo qualunque. È rustico, senza fronzoli, ma tanto buono che anche uno chef stellato farebbe l'inchino. "Lo dicono sempre i super cuochi di oggi, che senza conoscere la tradizione non ci sarebbe stata la nouvelle cuisine

e nemmeno quella d'avanguardia...". Intanto i lavori proseguono e si prepara l'occorrente per la frittata. Frittata soffice. E in quel "soffice" c'è un piccola lezione di cucina. Diciamolo, a chi piace la frittata piatta come una sottiletta? Va bene da mettere in un panino, lì è perfetta, ma nel piatto fa una magra figura. Allora non solo la si arricchisce con gli ortaggi, ma si mescolano le uova con un po' di panna e latte (che danno corpo) e poi "la devi mettere nel forno, non nella padella, così si gonfia come una torta. Ed è anche più sana perché basta pochissimo olio, solo per ungere la teglia; è più facile da fare e più bella perché non devi girarla, che a volte ti scivola per terra... e gli ortaggi restano in superficie e la fanno tutta colorata".

segue >



PANE ALLA FRUTTA

pag. 18

Il momento dello zucchero

Ed ecco gli indimenticabili dolcetti di nonna. Prima la torta alla frutta (disidratata e non), morbidissima grazie all'impasto frullato e alle uova aggiunte uno per volta. "Che se vuoi la puoi chiamare plumcake, è la stessa cosa, ma qui siamo in Italia". È deliziosa così com'è, ma anche da intingere in un latte o in un tè caldo; fa da dessert, colazione e merenda. Poi i biscotti a forma di cuore, che a sorpresa hanno come protagonista, oltre a farina, zucchero e uova, una cospicua dose di datteri (sempre pronti in dispensa). Il risultato è geniale nella consistenza non troppo secca e nel gusto impagabile. Oltre al bello di vederli prendere forma premendo lo stampino nella sfoglia, che darà

darà sicura soddisfazione alla nipotina. "Fallo tu, che ti diverti. Intanto ti preparo la teglia". Messi in una scatola di latta foderata con carta da forno, possono anche essere un goloso presente per chi è rimasto a casa. Stessa cosa vale per la divina confettura di fichi e vaniglia. Vuoi non fare una conserva con la nonna? Può essere un gioco pomeridiano o mattutino (tenete presente che cuoce un paio d'ore e poi deve raffreddare nei vasetti), da gustare subito o anch'essa da omaggiare insieme ai racconti di una giornata speciale. E il vero regalo sarà che ognuna delle nostre protagoniste farà una narrazione diversa, secondo quello che da questo tempo passato insieme ha ricevuto e ha dato in dono.



BISCOTTI DEL CUORE

Denocciate 400 g di datteri e tritateli. Impastateli con 45 g di zucchero di canna, 1/2 cucchiaino di estratto di vaniglia e 1 cucchiaino di acqua bollente fino a formare una pasta liscia. Lavoratela quindi con altri 175 g di zucchero di canna e 100 g di burro morbido per 10 minuti per ottenere un composto cremoso. Incorporate 1 uovo e poi aggiungete gradualmente 260 g di farina 00 e 1/2 cucchiaino di bicarbonato setacciati. Formate una palla, appiattitela un poco e fatela riposare in frigo per 30 minuti avvolta nella pellicola. Stendete l'impasto a uno spessore di 1/2 cm su un piano infarinato e intagliate i biscotti con uno stampino a forma di cuore. Rivestite una teglia con carta da forno, imburратela e disponetevi i biscotti. Spennellateli con 1 albume sbattuto e spolverizzateli con una miscela preparata con 60 g di zucchero semolato e 1 cucchiaino di cannella. Infornate a 180° fino a doratura (10-12 minuti). Per circa 20 biscotti.

PASTIFICIO
BRAGAGNOLO
NATA PER PASSIONE



CREMA DI FUNGHI E CANNELLINI CON CROSTINI ALL'AGLIO

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 40 MINUTI
COTTURA 35 MINUTI
690 CAL/PORZIONE

400 g di fagioli cannellini in scatola (peso sgocciolato) – 300 g di funghi misti a piacere – 125 ml di panna fresca – 120 g di panna acida – 2 cipolle – 30 g di porcini secchi – 4 spicchi d'aglio – 1 cucchiaino di foglie di timo – 750 ml di brodo di pollo – 30 g di burro – olio extravergine d'oliva – sale – pepe
per i crostini 140 g di pane raffermo – 1 spicchio d'aglio – 1 cucchiaino di foglie di timo – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Preparate i crostini. Riducete il pane a tocchetti e conditeli con poco olio, sale, l'aglio e il timo tritati. Disponeteli su una teglia foderata con carta da forno e infornateli a 200° per 8-10 minuti.

2 Ammorbidite i porcini secchi in 1/2 litro d'acqua calda. Sbucciate cipolle e spicchi d'aglio, tritate le prime e schiacciate i secondi. Scaldate un po' d'olio in un'ampia casseruola e soffriggetevi cipolle e aglio. Unite i cannellini, i porcini sgocciolati e il loro liquido filtrato, il timo e il brodo; regolate di sale e pepate. Lasciate sobbollire per 15 minuti, aggiungete la panna fresca e cuocete ancora per 1 minuto mescolando. Frullate a crema e tenete in caldo.

3 Pulite i funghi misti e passateli con un panno umido. Affettateli e rosolateli con il burro fino a doratura (8-10 minuti). Salateli, pepateli e mescolateli con la crema preparata. Servite e completate con la panna acida, i crostini e un po' di pepe.

RISOTTO AL TALEGGIO CON MOSTO D'UVA E RADICCHIO PRECOCE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 15 MINUTI
COTTURA 20 MINUTI
390 CAL/PORZIONE

320 g di riso Carnaroli – 100 g di radicchio precoce – 80 g di Taleggio – 4 cucchiaini di mosto d'uva – 3 rametti di timo – 1 rametto

di rosmarino – 1 foglia di alloro – 1 dl di vino bianco – 1,2 litri di brodo vegetale – 20 g di burro freddo

1 Scaldate il brodo con le erbe aromatiche legate a mazzetto. Lavate il radicchio e tagliatelo a strisciole sottili. Riducete il Taleggio a cubetti.

2 Scaldate leggermente un'ampia casseruola e tostatevi il riso senza grassi per 3-4 minuti mescolando. Sfumate con il vino e cuocete il risotto al dente unendo un mestolino di brodo ogni volta che si asciuga (circa 16 minuti).

3 Fuori dal fuoco, mantecate con il Taleggio e il burro mescolando per 1 minuto. Coprite con un canovaccio e lasciate riposare per 2 minuti. Servite e completate con il mosto d'uva e il radicchio.

PIE CON BORLOTTI E CAVOLO RICCIO

MEDIA
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 1 ORA 45 MINUTI
610 CAL/PORZIONE

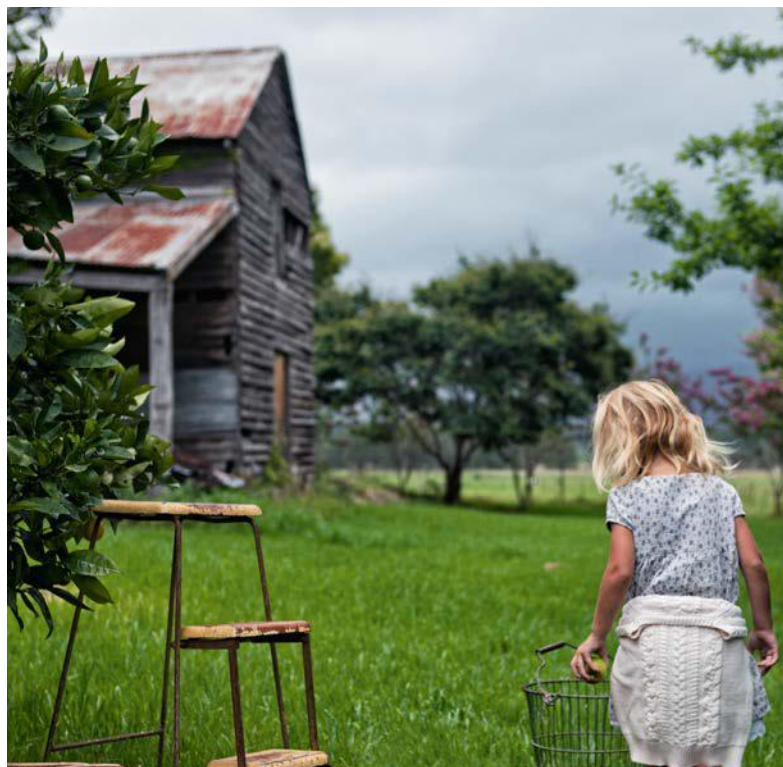
1 kg di fagioli borlotti con il baccello – 500 g di pomodori pelati – 220 g di farina 00 – 200 g di foglie di cavolo riccio – 1 piccolo porro – 1 tuorlo – 1 cucchiaino di doppio concentrato di pomodoro – 1 cucchiaino colmo di paprica affumicata – 1/2 dl di latte – 3 dl di brodo

vegetale – 90 g di burro – olio extravergine d'oliva – sale

1 Sgranate i borlotti e cuoceteli in acqua bollente non salata per 30 minuti. Lavate le foglie di cavolo riccio, privatele della costa centrale e spezzettatele. Pulite il porro, lavatelo e tagliatelo a rondelle. Fatele stufare con un po' d'olio in una casseruola per 5 minuti, aggiungete i pomodori pelati spezzettati, il cavolo, il concentrato di pomodoro, la paprica e il brodo e proseguite la cottura per 20 minuti. Unite i borlotti scolati, regolate di sale e cuocete per altri 10 minuti. Lasciate raffreddare e suddividete la preparazione in 4 pirofile di coccio di 12 cm di diametro.

2 Disponete la farina in un'ampia ciotola. Mettete burro, latte e 1/2 dl di acqua in una casseruola, salate e portate a bollore. Versate il composto caldo sulla farina e lavorate prima con una spatola e poi a mano per ottenere un impasto liscio. Stendetelo ancora caldo in una sfoglia di 3 mm di spessore e ricavate 4 dischi di 14 cm di diametro.

3 Create in un ognuno 3 fori di 2 cm di diametro. Bagnate i bordi delle pirofile con poca acqua, adagiatevi sopra i dischi di pasta e fateli aderire un poco lungo i bordi. Spennellate la superficie con il tuorlo diluito con qualche goccia d'acqua e infornate le pie a 180° per 35 minuti. Lasciatele riposare per 5 minuti prima di servire.



FRITTATA SOFFICE AL FORNO CON ORTAGGI

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 40 MINUTI
440 CAL/PORZIONE

300 g di cimette di broccolo – 400 g di patate americane – 8 uova – 2 dl di latte – 2 dl di panna fresca – 1 cipolla rossa – olio extravergine d'oliva – noce moscata – sale – pepe

1 Sbucciate le patate americane, lavatele e tagliatele a fette di 1/2 cm di spessore. Lavate le cimette di broccolo e dividetele a metà. Sbucciate la cipolla e riducetela a spicchi. Scaldate un po' d'olio in un'ampia padella antiaderente e rosolatevi le patate 3 minuti per lato. Prelevatele con un mestolo forato e cuocete al loro posto le cimette di broccolo e le cipolle per 4 minuti scuotendo la padella per girarli; prelevate anch'esse. Salate gli ortaggi preparati e lasciateli raffreddare.

2 Sgusciate le uova in una ciotola, unite il latte e la panna, salate, pepate, insaporite con un po' di noce moscata e sbattete leggermente il tutto.

3 Ungete con olio un tegame basso da forno di 22 cm di diametro, versatevi il composto di uova, distribuitevi sopra gli ortaggi e infornate la frittata a 180° per 30 minuti. Lasciatela riposare per 2-3 minuti fuori dal forno prima di servirla.



PANE ALLA FRUTTA

MEDIA
PER 8 PERSONE
PREPARAZIONE 35 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 1 ORA E 20 MINUTI
660 CAL/PORZIONE

200 g di burro morbido + quello per lo stampo – 150 g di farina 00 – 150 g di zucchero semolato – 60 g di farina di mandorle – 3 uova – 2 arance non trattate – 130 g di mirtilli rossi secchi – 80 g di ribes – 80 g di uvetta – 1 baccello di vaniglia – 1 cucchiaino di lievito per dolci – 1/4 di cucchiaino di cardamomo in polvere – zucchero a velo per completare

1 Lavate le arance, asciugatele e ricavate 1 cucchiaino di scorza grattugiata finemente e 125 ml di succo. Versate il succo in un pentolino a fuoco medio, portate a ebollizione e togliete dal fuoco. Disponete mirtilli rossi, ribes e uvetta in un'ampia ciotola, versatevi sopra il succo caldo e lasciate riposare per 15 minuti.



2 Intanto, tagliate il baccello di vaniglia a metà nel senso della lunghezza e prelevate i semini con la punta di un coltello. Radunate in un'ampia ciotola il burro, lo zucchero semolato, la scorza d'arancia e i semini di vaniglia e sbattete il tutto con le fruste elettriche per 6-8 minuti fino a ottenere un composto chiaro e cremoso. Unite le uova, uno alla volta, sbattendo bene dopo ogni aggiunta. Scolate i frutti tenendoli da parte e versate il loro succo nel composto al burro sbattendo per incorporarlo. Unite gradualmente la farina 00 setacciata con il lievito e poi la farina di mandorle e il cardamomo sempre sbattendo per ottenere un composto omogeneo. Aggiungete i frutti tenuti da parte mescolando delicatamente con una spatola.

3 Imburrate leggermente uno stampo da plumcake di 8,5x 26,5 cm e di 9 cm di altezza. Bagnate e strizzate 2 fogli di carta da forno e disponeteli nello stampo sovrapponendoli. Versate il composto preparato nello stampo, livellatelo con una spatola e cuocete in forno caldo a 160° per 70-80 minuti: se infilando uno stecchino nel pane, esce pulito, allora la cottura è completa. Togliete dal forno e fate raffreddare nello stampo per 10 minuti. Sfornate il pane, eliminate la carta e lasciatelo raffreddare completamente su una gratella. Spolverizzatelo con zucchero a velo subito prima di servirlo.

CONFETTURA DI FICHI E VANIGLIA

Lavate 3 kg di fichi, eliminate i piccoli e tagliateli in quarti. Mettetene metà in un capiente tegame a fondo spesso con 1,5 kg di zucchero e 80 ml di succo di limone (nel ricavarlo tenete da parte i semi). Mescolate e schiacciate il tutto con uno schiacciap patate; lasciate riposare per 30 minuti. Aggiungete nel tegame i fichi rimasti e 1 cucchiaino di semi di limone raccolti in una garza legata a fagotto. Fate sobbollire per almeno 2 ore mescolando e schiumando ogni tanto la confettura con un colino a maglie fitte. Privatela del sacchettino con i semi di limone e versatela ancora bollente in 10 barattoli da 300 ml. Chiudeteli ermeticamente e lasciateli raffreddare capovolti. Si conservano per 3 mesi in dispensa.



**Scegliere Grana Padano
significa abbracciare i valori italiani.**

I luoghi dove nasce, la maestria dei casari, le tradizioni, l'allegria a tavola,
l'amore per la cultura, il benessere e la passione.
È il gusto italiano che ha fatto innamorare il mondo.
Un'emozione da condividere.



Un'emozione italiana.

IL FORMAGGIO DOP PIÙ CONSUMATO AL MONDO.



OLYMPIC AND PARALYMPIC
SPONSOR OF MILANO CORTINA 2026

TENDENZE

CARNE E ORTAGGI

coppia alla pari

UNA SCENA PER DUE PROTAGONISTI. CHE DANNO VITA A PIATTI DI GRANDE SODDISFAZIONE ED EQUILIBRIO. IDEALI AL CALARE DELLE TEMPERATURE E DA ACCOMPAGNARE CON IL VINO GIUSTO

a cura di Cristiana Cassé, ricette di Antonella Pavanello,
foto di Michele Tabozzi, styling di Stefania Aledi





ROTOLO DI TACCHINO ALLO SPECK
CON PEPERONCINI ARROSTO

pag. 24

Platto Jars
Ceramistes,
ciotolina Leaves
Ceramics, forchetta
Pinti Inox, tessuto
C&C Milano.
Indirizzi
a pagina 130



ZUCCA FARCITA
CON SALSICCIA,
SPINACI E MELA

pag. 28

Piatto ovale
La Fornacina, piatto
in ardesia Tescoma,
tovagliolo
La Fabbrica del Lino.
Indirizzi
a pagina 130

FILETTO DI MAIALE
CON FICHI, CIPOLLE E OLIVE

pag. 28



Teglia Riess,
tovagliolo Zara
Home, piatto
in ardesia Tescoma.
Indirizzi
a pagina 130



TENDENZE CARNE E ORTAGGI, COPPIA ALLA PARI

ROTOLO DI TACCHINO ALLO SPECK CON PEPERONCINI ARROSTO

MEDIA
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 1 ORA + IL RIPOSO
COTTURA 1 ORA
420 CAL/PORZIONE

800 g di fesa di tacchino a fettine
– **900 g di peperoncini dolci colorati**
– **3 peperoni grandi rossi e gialli**
– **400 g di coste** – **250 g di ricotta**
– **200 g di speck a fette** – **100 g di parmigiano reggiano Dop grattugiato** – **1 mazzetto di timo**
– **3 foglie di alloro** – **1 bicchiere di vino bianco** – **olio extravergine d'oliva**
– **sale** – **pepe**

1 Lavate i peperoni grandi, asciugateli e abbrustoliteli sul fornello. Riponeteli in un sacchetto di carta e lasciateli raffreddare. Intanto, lavate le coste, eliminate la parte bianca centrale e sbollentate le foglie in acqua bollente salata per 2 minuti. Scolatele, tuffatele in acqua e ghiaccio, sgocciolatele e stendetele su un canovaccio ad asciugare. Spellate i peperoni, puliteli e tagliateli a strisce larghe 3 cm. Salatele e lasciatele sgocciolare in un colino appoggiato su una ciotola in modo da raccoglierne il succo. Lavate e asciugate i peperoncini dolci. Mescolate la ricotta con il parmigiano e conditela con sale, pepe e qualche fogliolina di timo.

2 Stendete le fette di tacchino su un foglio di carta da forno sormontandole un poco, copritele con altra carta e battetele per assottigiarle (non troppo) e compattarle. Eliminate la carta superiore, salate, pepate e spalmate la superficie con il composto di ricotta lasciando un margine di 4 cm su un lato lungo e di 2 cm sugli altri. Coprite con le foglie delle coste e poi con le strisce di peperone tamponate con carta da cucina (conservate il liquido che avranno rilasciato). Aiutandovi con la carta da forno arrotolate la carne partendo dal lato lungo con il bordo di 2 cm, quindi ricoprite il rolo con le fette di speck e legatelo con qualche giro di spago da cucina.

3 Oliate un largo foglio di carta forno e disponetelo in un'ampia teglia. Unite il vino, quindi la carne, il succo dei peperoni, l'alloro e il timo rimasto. Infornate a 200° per 20 minuti. Estraiete la teglia dal forno, sistemate i peperoncini intorno alla carne, conditeli con sale e pepe e infornate nuovamente per 20 minuti. Fate riposare il tutto per 5 minuti fuori dal forno prima di slegare la carne e servirla a fette con i peperoncini.

TORTA DI PASTA FILLO CON RIPIENO DI POLLO, FUNGHI E ZUCCHINE

MEDIA
PER 8 PERSONE
PREPARAZIONE 50 MINUTI
COTTURA 1 ORA E 10 MINUTI
420 CAL/PORZIONE

800 g di petto di pollo pulito e privato della forcella – **9 fogli di pasta fillo**
– **500 g di champignon** – **3 zucchine chiare** – **3 cucchiaini di misto per soffritto surgelato (sedano, carota e cipolla)**
– **1 ciuffo di prezzemolo tritato**
– **1 cucchiaino di curcuma** – **60 ml di brodo di pollo** – **50 g di farina**
– **170 g di burro** – **olio extravergine d'oliva** – **sale** – **pepe**

1 Lavate le zucchine, spuntatele, tagliatele in fette spesse e dividete ciascuna a metà. Pulite i funghi, lavateli brevemente sotto acqua corrente, asciugateli e tagliateli a metà o in quarti se sono grandi. Riducete il pollo a cubetti di circa 3 cm di lato. Cuoceteli in padella con un po' d'olio fino a doratura, sgocciolateli con un mestolo forato e disponeteli in un'ampia ciotola. Nella stessa padella unite 1 cucchiaino d'olio e il misto per soffritto e rosolatelo per 2 minuti. Aggiungete le zucchine e, dopo 5 minuti, i funghi. Condite con sale, pepe, prezzemolo e curcuma, mescolate e proseguite la cottura per 5 minuti. Unite il tutto al pollo.

2 In una casseruola fate fondere 50 g di burro, unite la farina e fatela tostare per 2 minuti mescolando con una frusta. Quindi diluite gradualmente con il brodo, regolate di sale, pepate e portate a ebollizione. Abbassate la fiamma e cuocete la besciamella per 5 minuti sempre mescolando con la frusta. Incorporatela a verdure e pollo.

3 Fate fondere il burro rimasto. Rivestite il fondo di uno stampo di 22-24 cm di diametro con carta da forno tagliata in misura e ungete il bordo con un po' di burro fuso. Disponete i fogli di pasta fillo sul piano di lavoro e copriteli con un foglio di pellicola perché non secchino. Spennellate 1 foglio di pasta con il burro fuso e stendetelo nello stampo lasciando fuoriuscire i bordi.

4 Ripetete l'operazione con altri 6 fogli sfalsandoli tra di loro in modo che tutto il fondo e i bordi dello stampo siano coperti. Riempite con il composto di pollo e ripiegate la pasta eccedente verso l'interno. Spennellate i 2 fogli di pasta rimasti, tagliateli a strisce e sistematele lungo il bordo della torta accartocciandole un poco. Infornate a 180° per 15 minuti o finché la pasta sarà dorata. Coprite con un foglio di alluminio e proseguite la cottura per 20 minuti. Sforinate, eliminate l'alluminio e servite tiepido.

Piatto Toniolo
Ceramiche, piattino
GFD Ceramic,
tovagliolo Society
Limonta.
Indirizzi
a pagina 130



TORTA DI PASTA FILLO
CON RIPIENO DI POLLO,
FUNGHI E ZUCCHINE

matrimoni d'amore

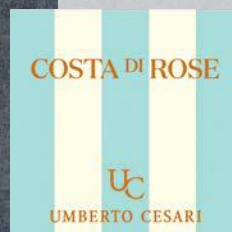
Le preparazioni in cui la carne si sposa con le verdure, dove queste siano presenti in forze e non solo come comparse, sono interessanti da almeno tre punti di vista. Il primo a palesarsi è il gusto, fatto di incontri suadenti, golosi, a volte insoliti (per esempio se intervengono anche frutti o spezie particolari). In seconda battuta, arriva la riflessione salutista: proteine, carboidrati e fibre costituiscono un *ensemble* veramente completo ed equilibrato dal profilo dietetico, cosa che non sempre accade quando un cibo è "buono". Ultimo, ma non ultimo, ecco il piacere dell'accostamento con il vino, che con questi piatti va letteralmente a nozze. Ovviamente scegliendolo in considerazione degli equilibri gustativi e, auspicabilmente, andandone a creare di ulteriori.

Scendendo nel particolare

Veniamo ora alle ricette di queste pagine. Il rotolo di tacchino ha una base di carne bianca e delicata che si accosta a spunti dolci (i peperoni), amari (le coste) e affumicati (lo speck). Tutto suggerisce di accostare un vino non troppo corposo, equilibrato, senza elementi di tannino eccessivi, come un rosato o un rosso giovane. Una buona scelta è il Rubicone Sangiovese Rosato, che mette insieme delicatezza ed equilibrio. La zucca ripiena è caratterizzata dalla tendenza dolce dello "scrigno" e dal grasso della salsiccia, con note sapide, acide e leggermente amarognole. Qui ci vuole un rosso sempre equilibrato, ma con più struttura, soprattutto per tenere testa alla dolcezza che è un sapore molto persistente. Un rosso siciliano, come il Cerasuolo di Vittoria Classico, ha esattamente la stoffa per riuscire nel compito. Procediamo con il filetto di maiale che, anche se a vederlo non sembra, è una carne bianca. Di gusto deciso però. Nel nostro caso è accostata splendidamente con il tocco zuccherino di fichi e cipolle, in piacevole contrasto con lo spunto amarognolo delle olive. Non è necessario avere tannini e astringenza nel vino, piuttosto serve calore e morbidezza, come quelle che offre il Valpolicella Classico Superiore. Anche nella torta di pasta fillo con ripieno di pollo, funghi e zucchine c'è una tendenza dolce, determinata più che altro dagli amidi e dalla presenza di burro nella vellutata. È da provare un Chianti Classico Riserva, elegante e agile, a base essenzialmente di Sangiovese, che dà freschezza e si unisce all'equilibrio degli ingredienti. Il filetto di manzo con cipollotti, con nastri di carote e salsa al gorgonzola è infine una preparazione più ricca di sapori e persistenza, con una carne rossa magra accompagnata da panna e formaggio. Serve un rosso di buon corpo e acidità, come il bresciano Botticino, frutto di un uvaaggio di Barbera, Sangiovese, Marzemino e Schiava Gentile.

Daniele Cernilli

le nostre scelte



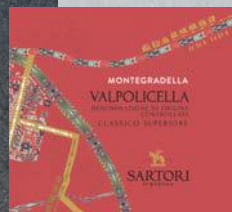
Rubicone Sangiovese Rosato Costa di Rose 2024

Da sole uve Sangiovese vinificate in rosa. Viene affinato in vasche di acciaio. Colore rosato brillante. Profumi fruttati e fragranti, con note di fiori di campo, fragola e ciliegia. Sapore salino, composto, caldo, teso e di piacevole bevibilità.
euro 18,00
www.umbertocesari.it



Cerasuolo di Vittoria Classico Dorilli 2023

Nasce da un blend composto per il 70% di Nero d'Avola e per il 30% di Frappato. Matura in barrique per 12 mesi. Colore rubino vivo e luminoso. Profumi fragranti e fruttati, con note di arancia rossa, fragola e ciliegia; lievi accenni di cappero e spezie dolci. Sapore salino e composto, teso, di deliziosa bevibilità.
euro 18,00
www.planeta.it



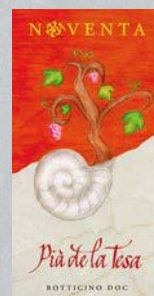
Valpolicella Classico Superiore Montegrada 2022

Deriva da un uvaaggio di 60% di Corvina, 20% di Rondinella e 20% di Corvinone. Viene fatto maturare in parte in contenitori di cemento e in parte in botti per un anno. Colore rubino granato vivo e brillante. Profumo fruttato, nitido e tipico, con note di arancia rossa, ciliegia e spezie. Sapore agile, caldo, salino, di ottima bevibilità.
euro 17,00
www.sartoridivarona.it



Chianti Classico Riserva 2020

Proviene al 90% da Sangiovese e al 10% da altre uve a bacca rossa. Matura in botti grandi per 24 mesi. Colore rubino intenso e brillante. Profumo ampio ed eterico al naso, con note di arancia rossa e ciliegia; lievi accenni speziati e floreali. Sapore teso e composto, salino e di buon corpo.
euro 28,00
www.coltibuono.com



Botticino Pià de la Tesa 2022

È frutto di un mix di 35% di Barbera, 35% di Sangiovese, 20% di Marzemino e 10% di Schiava Gentile. Matura in botti grandi e vasche di cemento per 30 mesi. Colore rubino intenso e brillante. Profumi fruttati, con note di prugna, fragola; lievi note di maraschino e tabacco. Sapore caldo, corposo, teso e composto, di buona persistenza.
euro 24,00
www.noventabotticino.it

Prezzi forniti dalle aziende: possono subire variazioni a seconda del rivenditore

Piattini Easy Life.
Indirizzi
a pagina 130



FILETTO DI MANZO
CON CIPOLLOTTI, CAROTE
E SALSA ALLO ZOLA

pag. 28

TENDENZE CARNE E ORTAGGI, COPPIA ALLA PARI

ZUCCA FARCITA CON SALSICCIA, SPINACI E MELA

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 40 MINUTI
COTTURA 55 MINUTI
630 CAL/PORZIONE

1 zucca Hokkaido di circa 2 kg – 800 g di salsiccia a nastro – 200 g di spinacini – 2 mele Pink Lady – 1 grossa cipolla dorata – 1 spicchio d'aglio – 1 rametto di timo – 100 ml di succo di mela – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Foderate una teglia con carta da forno. Lavate la zucca, tagliate la calotta ed eliminate i semi. Appoggiate zucca e calotta nella teglia con la parte tagliata rivolta verso l'alto, condite con olio, sale e pepe e infornate a 200° per 40 minuti.

2 Intanto, spellate la salsiccia e riducetela a tocchetti di 2-3 cm. Lavate gli spinacini. Lavate le mele e riducetele a tocchetti detorsolandole. Sbucciate la cipolla e sminuzzatela. Sbucciate e tritate l'aglio. Rosolate la salsiccia in padella con poco olio fino a doratura. Prelevatela con un mestolo forato e mettetela in un'ampia ciotola. Nella stessa padella soffriggete la cipolla con ancora un filo d'olio per 2 minuti. Unite l'aglio e, dopo 2 minuti, gli spinacini (tranne una manciata per la guarnizione finale). Salateli, pepateli, mescolate, prelevate il tutto e disponetelo nella ciotola con la salsiccia.

3 Sempre nella stessa padella rosolate le mele con poco olio, sale, pepe e il timo per 2 minuti a fiamma alta; mettetele nella ciotola. Versate il succo di mela nella padella e deglassate il fondo a fuoco medio-basso finché risulterà sciropposo. Aggiungetelo nella ciotola e mescolate.

4 Farcite la zucca con il composto preparato, copritela con un foglio di alluminio e infornatela per altri 10 minuti. Togliete l'alluminio, ri chiudete con la calotta e cuocete ancora per 5 minuti. Disponete la zucca su un piatto di portata scostando la calotta, guarnitela con gli spinacini tenuti da parte e servitela tagliata a spicchi.

FILETTO DI MAIALE CON FICHI, CIPOLLE E OLIVE

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 50 MINUTI
360 CAL/PORZIONE

1 filetto di maiale di circa 700 g
– 12 fichi neri sodi – 150 g di olive verdi denocciolate – 5 piccole cipolle rosse – olio extravergine d'oliva – 50 ml di vino rosso – 2 rametti di rosmarino – sale – pepe

per marinare la carne 2 cucchiaini di confettura di fichi – 2 cucchiaini di senape in grani – 1 spicchio d'aglio tritato – 1 cucchiaino di timo tritato – 1 cucchiaino di rosmarino tritato – 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva – 1 presa di sale – 1 presa di pepe
per marinare i fichi 60 ml di vino rosso – 2 cucchiaini di confettura di fichi – 2 cucchiaini di zucchero di canna

1 Legate il filetto con qualche giro di spago da cucina. Mescolate gli ingredienti per marinarlo e massaggiatelo con la miscela. Disponetelo in una ciotola coperta con pellicola e mettetelo in frigo per almeno 30 minuti (anche 2-3 ore).

2 Lavate i fichi e tagliateli a metà in verticale. Riunite in una pentola gli ingredienti per marinarli con 60 ml di acqua e portate ad ebollizione mescolando. Unite i fichi, abbassate la fiamma al minimo e fateli rosolare dolcemente per 2 minuti girandoli delicatamente; lasciate raffreddare.

3 Sbucciate le cipolle e tagliatele in 6 spicchi. Rosolate il filetto in padella con un po' d'olio facendolo dorare su tutti i lati. Trasferitelo in un'ampia teglia con il suo fondo di cottura e disponete intorno gli spicchi di cipolla, i fichi col loro fondo di cottura e le olive. Condite con ancora un po' di sale e pepe, i rametti di rosmarino spezzettati, il vino e un filo d'olio. Mescolate delicatamente il contorno e infornate a 200° per 30 minuti. Fate riposare il filetto per 5 minuti prima di slegarlo e servirlo a fette spesse con il suo contorno.

FILETTO DI MANZO CON CIPOLLOTTI, CAROTE E SALSA ALLO ZOLA

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 40 MINUTI
COTTURA 30 MINUTI
770 CAL/PORZIONE

4 medaglioni di filetto di manzo di 200 g ciascuno – 8 cipollotti finissimi – 4 cipollotti tondi – 4 carote – 200 g di gorgonzola dolce – 125 ml di panna fresca – 80 g di burro – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Pulite i cipollotti tondi accorciando la parte verde. Lavateli, tagliateli a metà nel senso della lunghezza e separate le guaine. Raschiate le carote, lavatele e riducetele a nastri con una mandolina. Sistematele ben distese insieme ai cipollotti in un'ampia teglia foderata con carta da forno. Condite con olio, sale e pepe e infornate a 200° per 10 minuti; poi togliete dal forno.

2 Intanto, pulite i cipollotti finissimi e scottateli in acqua bollente salata per 40 secondi. Scolateli, asciugateli, avvolgetene 2 intorno a ogni medaglione di carne e fissateli con spago da cucina. Fate fondere il burro con 2 cucchiaini d'olio in una padella. Quando sarà spumeggiante, alzate la fiamma e rosolate i filetti 1 minuto per lato. Prelevateli e sistemateli nella teglia con le verdure. Salateli, pepateli, copriteli con qualche pezzo di verdura e infornate il tutto per altri 5-6 minuti.

3 Nel frattempo, spezzettate il gorgonzola, mettetelo in un pentolino con la panna e fatelo fondere a fuoco dolce mescolando. Distribuite i filetti e le verdure nei piatti, condite con la salsa allo zola e una generosa macinata di pepe. Se vi piace, guarnite con mandorle a filetti fatte tostare in un padellino.



scopri tutti gli utensili
della linea Silicon Prime
su tescoma.it

come ti senti oggi?

flessibile Con ogni gesto, segui il ritmo della cucina. Raccogli fino all'ultima goccia, mescoli con precisione, servi con eleganza. Gli utensili Silicon Prime ti accompagnano in ogni movimento: flessibili, resistenti al calore, perfetti anche sulle superfici più delicate perché non lasciano graffi. Linee moderne, angoli arrotondati, impugnature ergonomiche e occhiello per appenderli: ogni dettaglio è pensato per offrirti massima praticità, stile e libertà in cucina. **Perché ogni prodotto Tescoma è a prova di te, pensato per adattarsi a chi sei oggi e a chi sceglierai di essere domani, sempre con la libertà di sentirti come desideri.**

tescoma®

LA TUA CASA. LA TUA STORIA.

www.tescoma.it

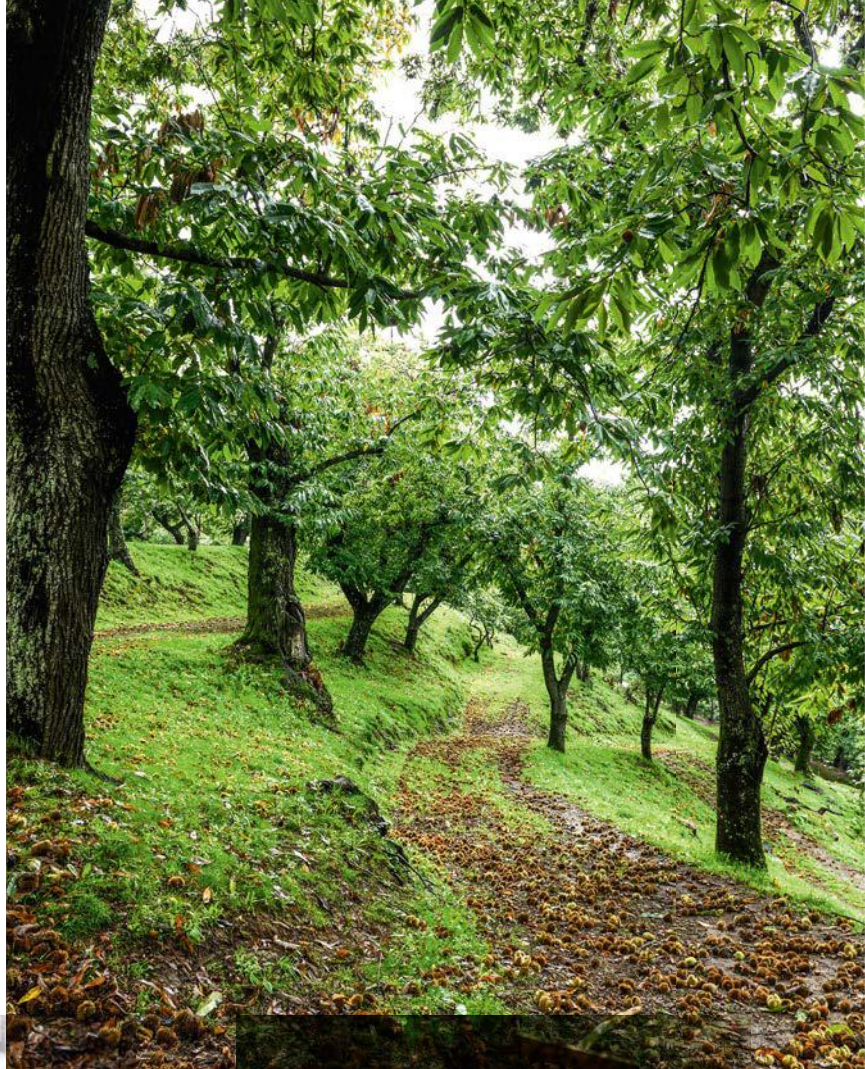


nei castagneti del Lazio

TRA MANZIANA, CAPRAROLA E COLLEGIOVE, I FRUTTI AUTUNNALI CUSTODITI DAI RICCI ANIMANO SAGRE E TAVOLE. E LA RACCOLTA PERMETTE DI MANTENERE I BOSCHI IN SALUTE, UGUALI A MILLE ANNI FA

a cura di Daniela Falsitta, testo di Riccardo Lagorio, foto reportage di Emanuela De Santis, foto dei piatti di Laura Spinelli, ricette di Giovanna Ruò Berchera, in cucina Elena Tettamanzi

Sotto, Francesco Santinelli, la cui famiglia è proprietaria del castagneto di Patrignone, a Caprarola, da quattro generazioni. Ancora oggi per la raccolta ci si avvale dell'aiuto di capàgnolo (canestro di salice intrecciato) e rastrello.



ZUPPA DI LENTICCHIE
E CASTAGNE ARROSTITE

pag. 34



Qui sopra, Angela Pulcinelli che a Ronciglione (provincia di Viterbo) conduce con il marito il castagneto di famiglia raccogliendovi sia castagne sia marroni (più grandi e pregiati). In alto, il castagneto di Caprarola di Francesco Santinelli.

MARRONI
SCIROPATI

pag. 34

Qui sotto, Franziska Lydia Khevenhüller-Metsch che, a Manziana (provincia di Roma), coordina il lavoro di cura e raccolta nei castagneti di sua proprietà in grado di produrre ottimi marroni Fiorentino.



Sopra, Giuseppe Petroni, produttore di Collegiove (Rieti). Dopo la raccolta, la lavorazione completa prevede calibratura, selezione, lavaggio dei frutti ed eliminazione dell'episperma, la pellicina sotto la buccia.

CROSTATA DI FARINA
DI MANDORLE
CON CASTAGNE
E RICOTTA

pag. 34



Nel silenzio dei colli laziali i castagneti intorno all'abbazia di Farfa rivelano storie che intrecciano boschi, frutti e fatica.

Per tornare a quei tempi lontani nessun documento risulta più efficace di quello che cita un certo Leo, figlio di Pietro, al quale i monaci concessero il loro bosco in enfiteusi, ovvero dandogli il diritto di utilizzarlo e prendersene cura a fronte di un pagamento in natura. Nel regesto del XII secolo, digitalizzato nell'Archivio virtuale farfense, si legge infatti che Leo avrebbe versato ogni anno all'abbazia due moggi di castagne (circa 60 kg) e una libbra di cera (pari a 330 g) secondo un patto di fiducia e responsabilità.

Ancora oggi nel Lazio i castagni non sono semplici alberi, ma custodi di secoli in cui la vita era scandita dal ritmo delle stagioni, l'autunno aveva il rumore del calpestio dei raccoglitori sulle foglie secche o delle castagne che entravano nei giganteschi sacchi di juta.

Nella zona dei Monti Cimini, la scena si ripete ogni mese di ottobre, quando Francesco Santinelli e la madre Maria Teresa Totanelli si aggirano tra le selve di Caprarola (Viterbo) tenendo in mano il capagnolo (caratteristico canestro di salice intrecciato) e sulla spalla il rastrello di legno, indispensabile per radunare e battere i ricci. "La nostra famiglia è proprietaria del castagneto di Patrignone da quattro generazioni, cioè da quando, a fine Ottocento, affrancò il fondo dalla chiesa", racconta Santinelli. Con un'altitudine compresa tra 650 e 700 metri e pendenze significative che impediscono il ristagno d'acqua, i castagni vi crescono rigogliosi. "Nonostante a un primo sguardo questi giganti frondosi sembrino tutti uguali, producono frutti assai diversi", spiega. "Per semplificare, possiamo distinguere tra le castagne, che fruttificano su alberi selvatici, e i marroni, che provengono da piante selezionate, sottoposte a innesti e incroci". Ne dà conferma Angela Pulcinelli che a Ronciglione conduce con il marito l'azienda agricola Poggio dei Sorci. "La prima differenza sta nella quantità di frutti per ogni riccio: quando sono da uno a tre, ci troviamo di fronte a marroni, caratterizzati anche da una buccia più chiara con sfumature di colore rossiccio e striature. Quanto alle castagne, in un riccio se ne trovano anche sei, hanno dimensioni ridotte e silhouette appiattita".

Tra i marroni, i più diffusi nei boschi del Lazio sono di varietà Fiorentino e Primotico. Il primo è

apprezzato per la dimensione e la conservabilità, il secondo per la precocità di maturazione e il gusto. Appena caduti e raccolti, i Fiorentino sono calibrati e selezionati manualmente, quindi bagnati in acqua per preservarne freschezza e qualità organolettiche, infine asciugati e avviati all'insacchettamento o alla trasformazione. La presenza del Primotico si è ridotta a favore del primo per la conservabilità del frutto.

A Manziana, dove ogni anno si tiene una storica sagra della castagna (per il 2025, dal 10 al 12 ottobre) si è conquistati dalla tavolozza di colori autunnali che caratterizza la tenuta Il Palombaio. Nei sette ettari di castagneto che circondano un'ex casa dei pastori, oggi convertita in sontuosa villa, Franziska Lydia Khevenhüller-Metsch coordina il lavoro di raccolta dei marroni Fiorentino svolto dai suoi braccianti. "Si stima che molti dei castagni siano stati piantati oltre 200 anni fa e il fatto di poterli tutelare e trarne ancora beneficio ci rende orgogliosi", afferma mostrando alcuni vasetti di crema di marroni.

Sono 50 ettari di castagneto, infine, di cui 18 con certificazione biologica (soprattutto castagne), quelli seguiti dal giovane Giuseppe Petroni a Collegiove. "Mia madre ha ereditato questo bosco, che rischiava di inselvaticarsi. Mentre io l'ho trasformato nel mio lavoro". I frutti che arrivano all'impianto dell'azienda agricola Agri Monte Cervia passano attraverso un pulitore che separa polvere, piccoli legni e foglie. Dopo la calibratura, i frutti subiscono la schiumatura, ovvero la separazione di quelli con difetti, che salgono a galla e vengono destinati a foraggio. Seguono lavaggio e asciugatura ad aria forzata. Alle castagne destinate a diventare farina, crema o a quelle da lessare dev'essere tolta anche la pellicina sotto la buccia. "L'episperma è difficile da eliminare: per farlo si utilizza uno shock termico che prevede il passaggio da 50 a 5 gradi in acqua", ci illustra davanti al suo impianto di nuova generazione. "Oggi sono pochi a credere nella castanicoltura. Ma mantenere un castagneto non è solo un'attività che dà sufficiente reddito, significa lavorare per l'ambiente e la comunità", afferma il giovane produttore mostrando una somiglianza con quel Leo, figlio di Pietro.

le nostre scelte

**Azienda Agricola
Il Palombaio**
Via Oriolese snc
Manziana (Roma)
Tel. 335 7079469

**Azienda Agricola
Poggio dei Sorci**
Località
Fontanaccia 1763
Ronciglione (VT)
Tel. 0761 646411

**Frantoio
Santinelli**
Via San Liborio, 25
Caprarola (VT)
Tel. 0761 645241

**Azienda Agricola
Agri Monte
Cervia**
Via della
Conciliazione 2/4
Collegiove (RI)
Tel. 347 6539610



TAPPE DEL GUSTO NEI CASTAGNETI DEL LAZIO

ZUPPA DI LENTICCHIE E CASTAGNE ARROSTITE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 40 MINUTI
COTTURA 1 ORA E 10 MINUTI
420 CAL/PORZIONE



200 g di lenticchie piccole – 500 g di castagne fresche (oppure 200 g secche) – 1 carota – 1 cipolla dorata media – 1 costa di sedano – 1 cucchiaio di salsa di pomodoro – 1 foglia di salvia – 1 rametto di timo – 1 ciuffetto di rosmarino – 1 pizzico di semi di finocchio – 70 g di guanciale – brodo vegetale – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Incidete la buccia delle castagne e fatele arrostiti nell'apposita padella bucata per caldarroste, a fuoco medio, per 15-20 minuti, muovendole spesso. Sbucciateli ancora caldi e spezzettatene i 2/3. Tritate la salvia, il rosmarino, il timo e pestate i semi di finocchio.
2 Mondate la cipolla, il sedano, la carota e riduceteli a cubettini. Metteteli in una casseruola con un filo d'olio, il guanciale sminuzzato e lasciateli appassire per 3-4 minuti, poi unite tutte le castagne, il trito di erbe, i semi di finocchio e proseguite la cottura per 2 minuti, saltando il tutto.
3 Versate in una pentola 700 ml di brodo vegetale freddo e cuocetevi le lenticchie per circa 20 minuti dall'ebollizione, poi unite le castagne, la salsa di pomodoro e, se necessario, altro brodo, salate, pepate e cuocete finché le lenticchie saranno tenere e le castagne morbide, ma ancora consistenti. Fate riposare la zuppa per 10 minuti prima di servire.

MARRONI SCIROPATI

FACILE
PER 8 VASETTI DELLA DA 4 DL
PREPARAZIONE 2 ORE
COTTURA 1 ORA
1170 CAL/VASETTO

2,5 kg di marroni di media grandezza – 1,3 kg di zucchero – 2 dl di liquore all'anice – 1 limone non trattato – 1 baccello di vaniglia

1 Preparate lo sciroppo. Versate lo zucchero in una pentola, unite 1,5 litri d'acqua, la scorza del limone prelevata senza la parte

bianca, il baccello di vaniglia diviso a metà per il verso della lunghezza e portate tutto a ebollizione su fuoco moderato, all'inizio mescolando per non fare attaccare lo zucchero. Raggiunta l'ebollizione, cuocete per altri 5 minuti, versate il liquore, spegnete e lasciate raffreddare completamente.

2 Incidete i marroni tutt'intorno con un coltellino, lessateli per 10-15 minuti partendo da acqua fredda, sbucciatele mentre sono ancora caldi (indossando dei guanti leggeri per alimenti) e metteteli in un recipiente. In alternativa, togliete la prima buccia, quindi cuoceteli al vapore per circa 15 minuti e poi togliete la pellicina. Riempite i vasetti (precedentemente sterilizzati) con i marroni lasciando uno spazio libero di 2,5-3 cm dal bordo dell'imboccatura. Versate lo sciroppo ormai freddo sui marroni fino a superarli di circa 2 cm. Sistemate sopra gli appositi dischetti in plastica e chiudete ermeticamente con tappi nuovi, lavati e asciugati.

3 Disponete i vasetti in una pentola capiente sistemando sul fondo della pentola e intorno ai vasi alcuni canovacci o carta resistente all'acqua in modo che i vasetti non risultino a diretto contatto con la fiamma e non si tocchino durante la cottura. Riempite d'acqua fino a superare di alcuni centimetri il tappo. Accendete il fuoco e lasciate cuocere per 30 minuti dall'inizio dell'ebollizione (35 se i frutti sono piuttosto grossi). Se l'acqua si consuma, aggiungetene altra in ebollizione, mai fredda.

4 Spegnete ed estraete i barattoli dal bagnomaria solo quando l'acqua sarà completamente fredda. Prima di riporli in dispensa verificate che la capsula del tappo si sia abbassata al centro o che, nel caso di vasi con chiusura a morsetto e guarnizione in gomma, sollevando il gancio, il coperchio rimanga bloccato, segno che il sottovuoto si è formato. Potete iniziare a consumare i marroni sciropati dopo un mese. Se chiusi, si conservano per 8-9 mesi in dispensa mentre dopo l'apertura vanno messi in frigo e consumati entro 4-5 giorni.

CROSTATA DI FARINA DI MANDORLE CON CASTAGNE E RICOTTA

MEDIA
PER 8 PERSONE
PREPARAZIONE 1 ORA
+ IL RIPOSO
COTTURA 1 ORA E 30 MINUTI
720 CAL/PORZIONE

per la frolla 250 g di farina 00 – 50 g di farina di mandorle – 100 g di zucchero – 90 g di olio extravergine d'oliva delicato – una punta di vaniglia – la scorza grattugiata di mezzo limone non trattato – 80 ml di Vin Santo – 3 tuorli + 15 g di albume (circa mezzo albume piccolo) – 1 punta di cucchiaino di cremor tartaro – sale
per farcire e decorare 1,2 kg di castagne fresche – 300 g di ricotta di pecora freschissima – 100 g di zucchero semolato finissimo – 1 uovo – 2 tuorli – 1 bicchierino di liquore all'anice – 1 punta di vaniglia – 60 g di miele millefiori o 100 ml di vincotto

1 Fate la frolla, montate i tuorli e l'albume con l'olio in modo da ottenere una sorta di salsa, in questo modo sarà più facile amalgamare l'olio all'impasto e si otterrà una frolla più facilmente lavorabile e friabile. Mescolate le due farine con il cremor tartaro e impastateli alla "salsa" preparata, unendo lo zucchero, la scorza di limone, la vaniglia, il Vin Santo e un pizzico di sale. Formate un panetto appiattito, avvolgetelo nella pellicola e mettetelo in frigo per 30 minuti.

2 Fate la farcia. Mettete le castagne intere in una casseruola con acqua fredda e cuocetele per 30-35 minuti dall'ebollizione. Sbucciatele ancora calde, tenetene 12 intere e passate le altre al passaverdure; dovrete ottenerne 300 g. Lavorate la ricotta con lo zucchero, incorporate l'uovo e i tuorli, il liquore, la purea di castagne, la vaniglia e amalgamate bene.

3 Stendete la pasta non troppo sottile e sistematala in una tortiera di 28 cm di diametro foderata con carta da forno, rialzando i bordi; punzecchiate il fondo con una forchetta, versate all'interno la farcia di ricotta e castagne e livellatela. Infornate a 180° per 35-45 minuti. Lasciate raffreddare e decorate con le castagne rimaste saltate nel miele.



UN VASETTO
DI BIODIVERSITÀ



ldbadvertising.com

Irene, socia apicoltrice di Conapi.



Noi di Mielizia ci siamo presi un impegno con la natura. Da sempre difendiamo le api, l'ambiente e la biodiversità, consapevoli del ruolo fondamentale dell'apicoltura nell'ecosistema. Siamo la più grande filiera del miele in Italia e, con oltre 600 apicoltori e 100.000 alveari, coltiviamo la biodiversità del territorio italiano e garantiamo prodotti buoni, tracciati e di alta qualità. Crediamo in quello che facciamo e proponiamo un nuovo modo di alimentarsi e di vivere, che guardi al futuro. Perché in ogni vasetto di Mielizia c'è tutto il nostro impegno, e si sente.



INSIEME PER LA BIODIVERSITÀ

SEMPLICI PIACERI



DIMENTICATE LA SOLITA
MINESTRA: CON UN MIX
ORIGINALE DI VERDURE
ABBINATE A TORTILLA,
PAGNOTTE RUSTICHE
O FILONCINI AROMATICI,
SI PREPARANO GOLOSI
PRIMI "AL CUCCHIAIO"

a cura di Silvia Bombelli, ricette di Alessandra Avallone,
foto di Felice Scoccimarro

non c'è zuppa

A top-down photograph of a bowl of mushroom soup. The bowl is light green and sits on a teal plate. The soup is a creamy, light brown color, topped with several sautéed mushrooms (some sliced, some whole), fresh sage leaves, and small pieces of browned butter or breadcrumbs. To the left of the bowl, on the teal plate, are three pieces of golden-brown bread, torn into chunks. In the top left corner, a silver spoon rests on a patterned tablecloth. The tablecloth has a repeating geometric pattern in shades of brown and beige. The overall lighting is soft and natural.

CREMA DI FINFERLI

pag. 44

FILONCINI DI ZUCCA
AL TIMO

pag. 42

senza pane

TORTILLA DI MAIS

pag. 42



TOMATO SOUP

pag. 44

PANE GIALLO

pag. 42

MINISTRA DI ZUCCHINE
E KEFIR

pag. 44



PAGNOTTE DI FARRO
AI SEMI DI FINOCCHIO

pag. 42

VELLUTATA DI CAROTE
E CIPOLLE ARROSTITE

pag. 44

POPOVER AI SEMI
DI PAPAVERO

pag. 42



CREMA DI PASTINACA
AL CURRY

pag. 44



SEMPLICI PIACERI NON C'È ZUPPA SENZA PANE

FILONCINI DI ZUCCA AL TIMO

MEDIA
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 40 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 30 MINUTI
780 CAL/PORZIONE

500 g di farina 00 più quella per la lavorazione – 12 g di lievito di birra – 2 uova – 170 g di polpa di zucca lessata e ridotta in purea – 115 g di burro morbido – 100 g di zucchero – 1 cucchiaino di foglioline di timo – sale – pepe di Cayenna

1 Sciogliete il lievito in 0,5 dl di acqua calda. Versate nella ciotola dell'impastatrice le uova a temperatura ambiente, la polpa di zucca, il burro, lo zucchero, le foglioline di timo, un'abbondante macinata di pepe e il mix di lievito.

2 Azionate l'impastatrice a bassa velocità per mescolare gli ingredienti. Aggiungete poco alla volta la farina e, quando l'impasto è amalgamato, 2 cucchiaini di sale. Aumentate la velocità e lavorate a lungo (15-20 minuti) fino a quando l'impasto comincia a staccarsi dalle pareti del contenitore e risulta liscio e omogeneo. Trasferitelo in una ciotola infarinata, coprite con pellicola e lasciate lievitare in un luogo tiepido per circa 3 ore.

3 Dividete l'impasto in pezzi di 80-100 g, stendeteli in forme allungate, poi arrotolateli su se stessi, dal lato lungo, per ricavare dei filoncini. Disponeteli su una teglia rivestita di carta da forno e fateli lievitare per altri 30 minuti. Infornateli a 190° per 25-30 minuti, fino a quando la superficie risulta dorata.



TORTILLA DI MAIS

FACILE
PER 12 PEZZI
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 40 MINUTI
50 CAL/PORZIONE

160 g di farina di mais fine per tortilla (in vendita nei negozi specializzati) – sale

1 Mescolate in una ciotola la farina con 1 cucchiaino di sale. Versate al centro 3 bicchieri abbondanti d'acqua. Impastate



accuratamente, unendo altra acqua se serve, per ottenere un composto liscio.

2 Formate 12 palline. Disponetele fra 2 fogli di pellicola e stendetele con un matterello pesante per assottigiarle (circa 4 mm di spessore). Scaldate una padella antiaderente e cuocete le tortilla 1-2 minuti per lato. Tenetele in caldo sotto un telo man mano che preparate le altre.

PANE GIALLO

MEDIA
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 35 MINUTI
290 CAL/PORZIONE

300 g di farina fine di mais (fioretto) – 65 g di farina 00 – 2 cucchiaini di lievito in polvere per torte salate – 2 uova – 450 g di latticello (in alternativa potete usare la stessa quantità di yogurt e acqua in parti uguali) – 1 cucchiaino di yogurt greco – miele – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Scaldate il forno a 190°. Ungete d'olio fondo e pareti di una teglia rettangolare, possibilmente in ghisa (circa 22x28 cm) e mettetela in forno per 10 minuti.

2 Mescolate in una ciotola la farina di mais, la farina 0, il lievito, 2 cucchiaini di pepe macinato e 1 cucchiaino di sale.

3 In una capace ciotola sbattete le uova con una frusta e aggiungete, sempre mescolando, il latticello, lo yogurt greco e 1 cucchiaino di miele. Amalgamate poco alla volta gli ingredienti nella ciotola per ottenere un impasto liscio. Versatelo nella teglia calda e infornate per 30-35 minuti. Il pane giallo sarà pronto quando uno stecchino inserito al centro uscirà asciutto.

PAGNOTTE DI FARRO AI SEMI DI FINOCCHIO

MEDIA
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 35 MINUTI
450 CAL/PORZIONE

250 g di farina di farro integrale – 250 g di farina 00 – 2 cucchiaini di lievito in polvere per torte salate

– 4 dl di latticello (o la stessa quantità di yogurt e acqua mescolati in parti uguali) – 1 cucchiaino di semi di finocchio – 130 g di semi misti (girasole, zucca, sesamo, lino e papavero) – sale

1 Scaldate il forno a 200°.

In una ciotola grande mescolate la farina di farro, la farina bianca, il lievito, 1 cucchiaino di sale, i semi di finocchio e i semi misti (tenendone da parte un cucchiaino per decorare). Versate il latticello (tranne 1 cucchiaino) e lavorate rapidamente l'impasto.

2 Dividete il composto a metà e formate 2 pagnotte rotonde, incidendole a croce in superficie. Spennellatele con il latticello rimasto e cospargetele con i semi misti restanti. Infornate per 35 minuti, fino a quando la superficie risulta dorata e croccante.

POPOVER AI SEMI DI PAPAVERO

FACILE
PER 12 PEZZI
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 40 MINUTI
90 CAL/PORZIONE

135 g di farina 00 – 1/2 cucchiaino di lievito in polvere per torte salate – 3 uova – 2,85 dl di latte – 10 g di semi di papavero – 25 g di semi di miglio – 10 g di semi di canapa decorticati – burro – sale

1 Scaldate il forno a 220°. Imburrate uno stampo da 12 muffin. In un pentolino, fate intiepidire il latte con 1 cucchiaino di burro. Tostate tutti i semi a secco in una padellina antiaderente.

2 In una ciotola, mescolate la farina, il lievito, i semi tostati e 1 cucchiaino di sale. Sbattete le uova con una frusta elettrica fino a quando diventano chiare e spumose. Unite poco alla volta la miscela di ingredienti secchi preparata continuando a sbattere.

3 Scaldate lo stampo vuoto nel forno per 5 minuti. Versatevi il composto riempiendo ciascun incavo fino a metà altezza.

Abbassate la temperatura a 200° e infornate i popover per 30-35 minuti, finché sono dorati e gonfi.

L'ESPERIENZA DEL GUSTO

inizia dal packaging



design by SCALAB

Dona eleganza
ai fritti e alla
tavola



Inquadra il QR code



CREMA DI FINFERLI

FACILE
PER 4 PORZIONI
PREPARAZIONE 40 MINUTI
COTTURA 45 MINUTI
166 CAL/PORZIONE

350 g di finferli (o altri funghi freschi)
– 1 cipolla media – 2 scalogni
– 2 patate – 2 cl di vino bianco
– 2 rametti di timo – 1 litro di brodo vegetale – olio extravergine d'oliva
– sale – pepe

1 Pulite i funghi e dividete in quarti i più grandi, lasciando interi gli altri. Tritate la cipolla e gli scalogni mondati e soffriggeteli in una casseruola con 4 cucchiaini d'olio. Quando saranno morbidi e dorati, salate, unite le foglioline di timo e i funghi. Fateli insaporire, bagnateli con il vino e lasciatelo sfumare.
2 Sbucciate le patate e affettatele sottili. Unitele ai funghi, mescolate, versate il brodo, portate a bollore e cuocete per 20 minuti. Prelevate 1/3 della zuppa, frullatela, rimettetela nella casseruola, regolate di sale e di pepe e servite.



TOMATO SOUP

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 25 MINUTI
COTTURA 1 ORA E 30 MINUTI
330 CAL/PORZIONE

20 pomodorini ciliegia – 2 mazzetti di bietoline – 400 g di pomodori pelati
– 4 pomodori secchi – 1 cipolla
– 2 spicchi d'aglio – 1 cucchiaino di cumino + 2 di coriandolo in polvere
– 9 dl di brodo vegetale – 100 g di feta – 1 ciuffo di prezzemolo – olio extravergine d'oliva – sale – pepe di Cayenna

1 Dividete a metà i pomodorini, conditeli con poco olio e un pizzico di sale. Infornateli per 1 ora a 120°.
2 In una pentola, scaldate 4 cucchiaini di olio. Soffriggete la cipolla e l'aglio affettati, salate e cuocete per 5 minuti. Aggiungete le spezie, i pelati spezzettati con il loro liquido e quelli secchi tagliati a tocchetti. Fate insaporire per qualche minuto, unite 2 dl di brodo, togliete dal fuoco e frullate.
3 Tagliate a striscioline sottili le tortilla (vedi ricetta a pag. 42), conditele con un filo di olio e



infornatele a 80° per circa 20 minuti. Intanto, unite il brodo rimasto alla zuppa, portate a ebollizione e cuocete per 10 minuti.
4 Cinque minuti prima della fine della cottura unite le bietoline tagliate a striscioline e i pomodorini infornati. Trasferite la zuppa nelle ciotole e completate con le tortilla essiccate, la feta sbriciolata e una macinata di pepe. Guarnite con il prezzemolo e servite.

MINESTRA DI ZUCCHINE E KEFIR

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 40 MINUTI
140 CAL/PORZIONE

400 g di zucchine – 180 g di patate
– 1 cipolla piccola – 1 spicchio d'aglio
– 4 dl di brodo vegetale – 1 dl di kefir – 1 cucchiaino di farina 00 – olio extravergine d'oliva – sale

1 Spuntate le zucchine, ricavate qualche fettina sottilissima per la guarnizione. Sbucciate le patate e riducetele a tocchetti.
2 Tritate grossolanamente la cipolla e l'aglio. Scaldate 4 cucchiaini di olio in una pentola e fate appassire il trito e gli ortaggi preparati per 4-5 minuti. Aggiungete il brodo, regolate di sale e cuocete per 30 minuti. Intanto, mescolate con una piccola frusta la farina e il kefir freddo per ottenere una crema liscia senza grumi. Unitela alla zuppa dopo 20 minuti di cottura.
3 Nel frattempo, essiccate in forno a 160° le fettine di zucchine tenute da parte. Dividete la zuppa nelle scodelle, guarnitela con le zucchine essiccate e servite. Se vi piace, guarnite con qualche foglia di shiso (basilico giapponese).

VELLUTATA DI CAROTE E CIPOLLE ARROSTITE

FACILE
PER 4 PORZIONI
PREPARAZIONE 25 MINUTI
COTTURA 45 MINUTI
785 CAL/PORZIONE

700 g di carote – 3 cipolle medie – 50 g di lenticchie rosse – 1 spicchio d'aglio
– 2 foglie di alloro – 1 litro e 1/2 di brodo vegetale – 1 cucchiaino

di paprica dolce – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Raschiate le carote e tagliatele in 4 parti nel senso della lunghezza; sbucciate le cipolle e ricavate 8 spicchi. Riunitele in una ciotola e conditele con sale, pepe e un giro d'olio. Mescolate con le mani, trasferite su una placca rivestita di carta da forno e cuocete per 20 minuti a 200°.
2 Portate a bollore il brodo vegetale con l'aglio, l'alloro e le lenticchie. Unite le verdure cotte (tranne alcune per la decorazione). Cuocete per 20 minuti a pentola semi coperta.
3 Eliminate l'alloro e frullate. Unite la paprica, una macinata di pepe e un po' d'olio. Dividete la vellutata nelle scodelle, guarnite con le verdure tenute da parte e servite.

CREMA DI PASTINACA AL CURRY

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 25 MINUTI
COTTURA 35 MINUTI
220 CAL/PORZIONE

350 g di pastinache – 1/2 cipolla
– 1 costa di sedano – 1 patata
– 3,5 dl di latte – 6 g di curry
– 3 cucchiaini di panna acida – 40 g di burro chiarificato – 1 spicchio d'aglio
– 1 fetta spessa di zenzero – sale – pepe

1 Tritate grossolanamente la cipolla e il sedano, soffriggeteli in una casseruola con metà del burro. Sbucciate e tagliate a dadini le pastinache e la patata, unitele al soffritto e salate. Mescolate per 2 minuti, poi coprite con il latte e 4,5 dl di acqua. Portate a bollore, coprite la casseruola e cuocete per 15-20 minuti.
2 Grattugiate l'aglio e lo zenzero, rosolateli in una piccola casseruola con il burro rimasto, il curry, mescolate bene e versate nella zuppa verso fine cottura.
3 Prelevate un quarto della zuppa, frullate il resto, rimettete la prima parte nella casseruola, mescolate e regolate di sale. Guarnite, se vi piace, con fettine sottili di pastinaca essiccate in forno a 100° e servite.



Trovate altri suggerimenti per le zuppe autunnali su salepepe.it inquadrando il QR Code qui accanto

Recla

Gusto in famiglia



Dall'Alto Adige alla tua tavola

Carne di suino di primissima qualità, erbe e spezie aromatiche dosate secondo una tradizionale ricetta alpina, lenta cottura. Lo Stinco Alpino alle erbe Recla stupisce per la tenerezza della sua carne e per il suo sapore tipico di erbe di montagna. Per un piatto gourmet da portare in tavola in pochi minuti.



I magnifici 7

DA STAPPARE SUBITO

di Silvia Bombelli

Una selezione di bottiglie eccellenti, prodotte nel rispetto dell'ambiente, del paesaggio e della biodiversità del terroir, sempre in equilibrio tra valorizzazione delle tradizioni e sguardo attento al futuro



Villa Gemma Masciarelli Tenute Agricole

Dal felice assemblaggio di uve autoctone fermentate separatamente (50% Trebbiano, 30% Pecorino, 20% Cococciola) questo Abruzzo bianco Doc è un vino tra i più diffusi della cantina abruzzese, che lo imbottiglia dal 1985. Un'etichetta spesso abbinata a piatti di mare (dagli antipasti di crudo ai grandi pesci con contorno) grazie alle note fruttate e una buona mineralità. Si serve a 8-10° (€ 16).

Pinot Nero Cantina Puiatti

Prodotto in Friuli a soli 15 km dal confine sloveno con uve 100% Pinot Nero delle vigne di Romans d'Isonzo, questo vino goriziano ha tanto carattere: vivace e molto salino, come le rocce sedimentarie marine che caratterizzano il suo terroir. Matura per 16 mesi in acciaio dando luogo a un vino rosso rubino con sentori balsamici e una punta di chiodi di garofano che ben si sposa con salumi, formaggi freschi, primi al sugo e il frico, piatto tipico locale a base di patate, cipolle e formaggio (€ 15).



Rosso Bolgheri Doc 2021 Tenute Meraviglia

Aprire al pubblico la nuova Cantina Meraviglia, sostenibile e a zero impatto visivo, costruita nell'ex cava di Cariola (Livorno): un progetto di riqualificazione territoriale a inerzia termica naturale per vini d'eccellenza. Come questo Bolgheri (uve 100% Cabernet Franc) con note di lampone e tabacco. Da sorseggiare con carni e selvaggina (€ 25).

Sylvaner Aristos Cantina Valle Isarco

La più giovane cooperativa vinicola dell'Alto Adige crea un bianco prezioso con le uve Sylvaner, simbolo dell'enologia locale. Raccolte a mano e vinificate in purezza con fermentazione in acciaio e poi in botte, si traducono in un vino pluripremiato. Evoca pesche e mele verdi e al palato è robusto, combinando temperamento e freschezza. Esalta i piatti esotici, quelli di mare e anche gli asparagi (€ 18,60).



Anas-Cëtta Azienda agricola Cognò

Prodotto con uve Nascetta del comune di Novello, un vitigno autoctono del Cuneese a bacca bianca, fermenta in acciaio e botti di rovere. È un vino antico riscoperto e rilanciato da questa azienda fin dal '94. Con note di fiori di campo, agrumi e frutti esotici, è perfetto per accompagnare carni bianche, pesce e formaggi freschi (€ 24).

Metodo classico Rosé Ventiventi

L'azienda modenese, fondata nel 2020 da tre giovani ed entusiasti fratelli, nobilita il Lambrusco di Modena con originali sperimentazioni. Come questo Rosé 100% uve Sorbara, un delicato spumante brut biologico dai profumi floreali e lievi tocchi di salmastro e di orzo tostato. Ideale per cene raffinate con crudi e piatti leggeri (€ 20).



Rebarba Barbera d'Asti Cantine Post dal Vin

Fondata nel 1959, questa azienda è stata una delle più innovative in Piemonte, pur proponendo i classici del territorio astigiano. La sua Barbera Docg Superiore, per esempio, non è un semplice vino da pasto come da tradizione contadina, ma un prodotto di prestigio, "armonizzato" da Peppe Vessicchio (musicista e Maestro del Festival di Sanremo) con brani eseguiti direttamente in cantina per rendere ancora più godibile il bouquet del vino (volendo anche in versione biologica) grazie a precise vibrazioni naturali. Con note di ciliegia, viola e liquirizia, ha un gusto morbido persistente che accompagna brasati, agnolotti e formaggi stagionati, da assaporare al fresco per le cene di fine estate (€ 16,80).

la Molisana



lamolisana.it



Spaghettone Grosso

con alici, cipolla di Tropea, capperi e menta

Per 2 persone **Preparazione** 15 minuti **Cottura** 12 minuti

Ingredienti

160 g di Spaghettone Grosso
100 g di cipolla di Tropea (1 media)
80 g di alici fresche
o sott'olio ben scolate
2 cucchiai di olio d'oliva extravergine
15 g di capperi sotto sale
6-8 foglie di menta fresca
Sale iodato e pepe q.b.

Procedimento

Affettate la cipolla finemente e fatela appassire in padella con 1 cucchiaino d'olio ben caldo per circa 8 minuti. **Sciacquate** bene i capperi e aggiungete le alici, quindi cuocete mescolando finché le alici si sciolgono. **Cuocete** la pasta in abbondante acqua salata, scolatela bene al dente e unitela al condimento. **Mantecate** con un cucchiaino di olio evo a crudo, aggiungete la menta spezzettata e una spolverata di pepe. **Mescolate** delicatamente e servite subito.

La ricetta della prevenzione

Le alici forniscono **omega-3 antinfiammatori** e **proteine nobili** facilmente digeribili. La cipolla rossa è ricca di quercetina, mentre i capperi apportano rutina, entrambi con **effetti antiossidanti**. Un piatto aromatico e mediterraneo che coniuga gusto deciso e **protezione vascolare**.

LUOGHI ECCELLENTI

Colli Euganei

A SUD DI PADOVA, SONO VERDISSIMI,
PUNTEGGIATI DI VILLE, CASTELLI, CANTINE.
E A TAVOLA PORTANO LE CARNI AVICOLE PIÙ
PREGIATE OLTRE A UN PROVERBIALE BRODO

a cura di Daniela Falsitta, testo di Manuela Soressi, foto di Felice Scoccimarro

Quando si arriva ad Arquà Petrarca si va in brodo di giuggiole. E non solo perché questo borgo dei Colli Euganei è tra i più belli d'Italia ma in quanto patria dei particolari frutti e del loro emblematico brodo. Che poi brodo non è, ma un liquore dolce, chiamato così per la sua consistenza morbida e vellutata, che lo rende ideale come fresco digestivo o come base per un punch con cannella e fette d'arancia. Ogni anno, in autunno, alle giuggiole viene dedicata una popolare festa che si svolge proprio ad Arquà Petrarca (prossime date: 5-12 ottobre). È l'occasione per gustarle fresche, in confetture o sciroppi.

segue >





INSALATA DI GALLINA
PADOVANA

pag. 52



Nella pagina a sinistra, Villa Selvatico di Battaglia Terme. In questa foto, i vigneti di Cantina Quota 101 che produce eleganti rossi, il Serprino frizzante o spumante e il Fior d'Arancio Docg passito.

In basso, da sinistra: una sala affrescata del Castello del Catajo; Alessandro Callegaro dell'azienda Scarpon con il famoso "brodo di giuggiole" di Arquà Petrarca e le cantine dell'abbazia di Praglia, a Teolo.



La loggia della rinascimentale Villa dei Vescovi, a Luvigliano di Torreglia, proprietà del Fai e attualmente visitabile da mercoledì a domenica. Ispirata a una domus romana, fu affrescata sia all'esterno che nelle sale del piano nobile dove si ammirano scene mitologiche.



PAPERO ALLA FRUTTA

pag. 52



Il portale di Diana di Villa Barbarigo Pizzoni Ardemani, a Galzignano Terme, che era raggiungibile da Venezia via acqua. A sinistra, Francesco e Stefano Zambon del Molino degli Euganei, tra le macine con cui trasformano in farina i loro cereali. A destra, Mauro Mozzato, chef del ristorante La Montanella che ha realizzato le ricette salate di questo servizio.



Protagonista della stessa stagione è il foliage che “accende” i Colli Euganei, facendoli diventare ancora più magici, ma questo fazzoletto di terra in provincia di Padova ha molto altro da offrire: lo impreziosiscono antiche ville, celebri stazioni termali come Abano, borghi murati come Este e palazzi-fortezza come il Castello del Catajo. E poi ci sono i colli naturalmente: culminanti nel Monte Venda, gli Euganei sono il “souvenir” di eruzioni vulcaniche sottomarine avvenute 30 e 40 milioni di anni fa. Che abbiano una silhouette arrotondata o che siano aspri e conici, visitarli significa attraversare boschi di querce e castagni, prati e frutteti (di mandorli, fichi e peschi), costeggiare vigne e uliveti. In questa natura folta e viva, la flora alpina convive con la macchia mediterranea, il fico d'India, le agavi e le ginestre crescono a fianco del ginepro, del ciliegio e della ruta patavina. Il merito va al clima mite e alla varietà dei terreni vulcanici, ma anche alla difesa di questo scrigno di biodiversità. I Colli Euganei, infatti, già nel 1971, sono stati il primo parco regionale d'Italia, il che ne ha evitato lo sfruttamento con cave di estrazione, li ha difesi dalla speculazione e ha “cristallizzato” il loro paesaggio rasserenante, “pettinato” da filari di vigneti lunghi e regolari.

Con le loro uve, qui si producono molti vini Doc e un Docg: il Colli Euganei Fior d'Arancio, ottenuto per almeno il 95% da Moscato giallo e prodotto nelle versioni spumante (dolce), fermo (secco) o passito, accomunate dal sontuoso bouquet che ricorda la frutta esotica. Ora l'emergente è il Serprino, un bianco frizzante da aperitivo, ma ci sono anche tanti rossi, ottenuti dalle uve bordolesi introdotte a metà '800. La vite più antica ha almeno 150 anni ed è una Dorona, l'“uva di Venezia”: cresce abbarbicata sul muro di una casa di Arquà Petrarca ed è tutelata come bene storico. È una curiosità da vedere per i tanti visitatori che salgono fino alla casa di Petrarca, che qui visse i suoi ultimi anni di vita, e poi si rilassano ai tavolini

di un bar con l'immane spritz (anche nella versione con giuggiole), accompagnato da soppresa e pan schissotto, l'unico pane di questa terra di mais.

Anche di storia i Colli Euganei sono ricchi. Lo testimoniano le sontuose ville “di delizie”, con i loro saloni affrescati aperti sui curatissimi giardini. Come Villa Vescovi, la più importante casa del Rinascimento pre-palladiano che ospita una straordinaria decorazione ad affresco ispirata all'arte romana antica. O come Villa Selvatico, che domina uno scenografico parco romantico con laghetti sulfurei. Da non perdere Villa Barbarigo Pizzoni Ardemani, che i nobili veneziani raggiungevano via acqua fino al monumentale portale di Diana, da cui si accede al parco e al giardino barocco, con il labirinto di bossi e il cedro più antico d'Europa, datato 1665. Il giardino fu un ex voto dal cardinal Barbarigo scampato alla peste del 1630, quella dei *Promessi Sposi*.

A tavola, la polenta è tra i leitmotiv della cucina euganea, dagli antipasti ai dolci. È immancabile come i volatili da allevamento, tra cui i piccioni torresani, l'anatra e l'oca grigia, un tempo conservata sotto grasso in inverno e poi gustata a Pasqua. Tipica e pregiata è poi la carne della gallina padovana, quella dal grande ciuffo, garantita dalla comunità del cibo “Le terre dei carraresi e delle città murate”. Corte, campo e orto: è questa la triade magica della cucina euganea, dove le carni suine e i salumi si accompagnano con le erbe spontanee, con i tartufi, i funghi, i frutti del sottobosco e con gli ortaggi coltivati nell'orto di casa, soprattutto radicchi, asparagi e piselli. Ne nascono ricette molto gustose: dai bigoli al torchio a *risi e bisi* per proseguire con il pollastro in tecia e l'oca al vino rosso o le frittate di erbe spontanee. Il pasto si chiude con gli zaleti (biscotti di mais), con le ciliegie di Galzignano Terme sotto spirito o con il Riccio, una torta tutelata come prodotto agroalimentare tipico la cui ricetta è segreta (ma noi ve ne forniamo una molto simile). E poi ci sono le marasche, usate per il Maraschino Luxardo, uno dei pochi liquori dolci ottenuti per distillazione. Volendo si acquista al termine della visita al bellissimo museo aziendale.

Uno scorcio di piazza Maggiore, a Este.
Di forma quadrangolare e porticata,
vi si affacciano splendidi edifici, tra cui
il Municipio, il Palazzo del Montedi Pietà
e il Palazzo Scaligero del Capitano.



INSALATA DI GALLINA PADOVANA

(Ristorante La Montanella)

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 1 ORA E 30 MINUTI
720 CAL/PORZIONE

una gallina padovana – una cipolla – una carota – 2 coste di sedano – 2 foglie d'alloro – 200 g di insalatina – 50 g di pinoli – 50 g di uvetta già ammollata – 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva dei Colli Euganei – un limone – sale

1 Pulite la gallina: privatela delle interiora e fiammeggiatela sul fornello per togliere i residui di penne insistendo soprattutto nelle pieghe sotto le ali e le cosce. Eliminate le zampe e la testa, quindi lavatela e mettetela in una pentola con acqua fredda. Mondate il sedano, sbucciate la cipolla, raschiate la carota e uniteli a pezzi alla gallina insieme alle foglie d'alloro e a una presa di sale. Portate a bollore e lasciate cuocere per circa un'ora e mezza.

2 Terminata la cottura, togliete la gallina dal suo brodo, lasciatela riposare per qualche minuto coperta con pellicola e poi disossatela, eliminate la pelle e sfilettate le carni.

3 Preparate una vinaigrette mescolando il succo del limone, l'olio e un pizzico di sale. Suddividete nei piatti l'insalatina lavata e asciugata, la gallina sfilettata, i pinoli e l'uvetta. Condite con la vinaigrette e servite.

PAPERO ALLA FRUTTA

(Ristorante La Montanella)

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 35 MINUTI
COTTURA 1 ORA E 50 MINUTI
730 CAL/PORZIONE

un'anatra – 3 pere – 1 limone non trattato – 100 g di acini di uva rossa – 200 ml di vino bianco secco – sale – pepe

1 Fiammeggiate l'anatra sui fornelli per eliminare le eventuali piume rimaste, eliminate le interiora, il gozzo e poi lavatela sotto l'acqua fredda e asciugatela. Sbucciate le pere e il limone e

tagliateli a pezzi. Lavate gli acini d'uva. Inserite parte del limone, delle pere e dell'uva nel ventre dell'anatra e chiudetelo con lo spago da cucina. Sistemate l'anatra ripiena in una casseruola che vada anche in forno e fatela rosolare sul fuoco senza condimento girandola su tutti i lati per circa 5 minuti, salate e pepate.

2 Una volta dorata, trasferite l'anatra in forno già caldo insieme alla frutta rimasta e cuocetela a 170° per un'ora. Quindi bagnatela con il vino e proseguite la cottura per altri 45 minuti sempre a 170° girandola di tanto in tanto.

3 Togliete l'anatra dal forno, eliminate il filo di legatura, estraete il ripieno e passatelo al setaccio insieme alla frutta rimasta nella casseruola e al fondo di cottura ma avendo cura di lasciare da parte qualche acino per decorare. Tagliate l'anatra a pezzi e servitela ben calda con la sua salsa di frutta.

TORTA D'AUTUNNO

(Pasticceria Baccelle)

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 35 MINUTI
610 CAL/PORZIONE

200 g di zucchero – 3 uova – 125 ml di grappa – 125 ml di latte – 15 g di olio extravergine d'oliva – 170 g di farina 00 – 65 g di farina di castagne – una bustina di lievito per dolci – burro – 3 cucchiaini di miele millefiori o di acacia – 60 g di nocciole tritate

1 Montate le uova con lo zucchero. Unite a filo l'olio, il latte, la grappa e mescolate fino ad amalgamarli perfettamente. Setacciate insieme le due farine e unitele un po' per volta al mix di uova. Infine aggiungete il lievito. Dovrete ottenere un impasto molto morbido e omogeneo.

2 Imburrate uno stampo antiaderente rotondo con diametro di 22 cm e trasferitevi l'impasto; cuocetelo in forno già caldo a 180° per 35 minuti.

3 Sfornate, fate raffreddare e spennellate con il miele riscaldato. Infine rivestite la torta con le nocciole tritate, distribuendole delicatamente con le mani in modo da creare una superficie ruvida come quella di un riccio.

TACCUINO DI VIAGGIO

RISTORANTE LA MONTANELLA

Via dei Carraresi 9, Arquà Petrarca, montanella.it
GESTITO DA 60 ANNI DALLA FAMIGLIA BORIN, IMPIEGA INGREDIENTI AUTOPRODOTTI. VI ABBIAMO FOTOGRAFATO L'INSALATA DI GALLINA PADOVANA E IL PAPERO ALLA FRUTTA.

ANTICA TRATTORIA BALLOTTA

Via Romana 57, Torreglia, www.ballotta.it
NELLE SALE D'INVERNO, SOTTO IL PERGOLATO CON IL GLICINE CENTENARIO D'ESTATE. LOCATION DI CHARME PER QUESTO LOCALE DEL 1605 CHE VANTA IL PRIMO MENU A KM ZERO D'ITALIA.

AZIENDA AGRICOLA SCARPON

Via Fonteghe 27, Arquà Petrarca, broddiatarquapetrarca.it
SOTTOLI, SOTTACETI, CONFETTURE, FRUTTA SOTTO SPIRITO E LIQUORI, TRA CUI L'INFUSO DI ERBE ESTREGONE. E POI CONFETTURE, BRODO DI GIUGGIOLE E IL RARO MIELE DI GIUGGIOLO. FRUTTA E VERDURE SONO COLTIVATE IN PROPRIO O SELVATICHE.

CERAMICHE ESTE

Via Sabina 31, Este, esteceramiche.com
ANTICA MANIFATTURA DI CERAMICA E PORCELLANA CHE AI DECORI DEL '700 AFFIANCA CREAZIONI DI DESIGN.

FRANTOIO DI CORNOLEDA

Via Cornoleda 15, Cinto Euganeo, frantoiocornoleda.com/it
OLI PLURIPREMIATI TRA CUI IL FRUTTATO EL MATOSSO, L'AROMATICO GRIGNANO, L'AMARO RASARA E LA DOP VENETO EUGANEI E BERICI.

IL MOLINO DEGLI EUGANEI

Piazza XXV Aprile 20, Baone, ilmolinodegliuganei.it
GLI ZAMBON COLTIVANO GRANO, FARRO E MAIS E LI LAVORANO CON MACINE A PIETRA, RICAVANDONE FARINE, PASTA, BISCOTTI E PANIFICATI.

LUXARDO

Via Romana 12, Torreglia, luxardo.it
INTERESSANTE MUSEO AZIENDALE E BOTTEGA DOVE ACQUISTARE MARASCHINO E SANGUE MORLACCO.

PASTICCERIA BACCELLE

Via Roma 62, Galzignano Terme
DA PROVARE LE MERINGHE CON GIUGGIOLE ESSICcate, I BISCOTTI DI MAIS E LA TORTA D'AUTUNNO CHE IL MAESTRO LINO BACCALLE HA PREPARATO PER NOI.

QUOTA 101

Via Jacopo da Arquà, Arquà Petrarca, quota101.com
OTTIMI VINI DEL TERRITORIO IN QUESTA ECO-CANTINA DOVE LE ETICHETTE CONSIGLIANO FILM E CANZONI DA ABBINARE AI CALICI.

SALUMIFICIO FONTANA

Via Schiavin 9, Este
SOPPRESSA E PROSCIUTTO VENETO.

INFO

www.stradadelvinocolliuganei.it

SACRI VINI

SCRIGNO DI TESORI D'ARTE E CENTRO DI SPIRITUALITÀ, L'ABBZIA DI PRAGLIA (PRAGLIA.IT) È ANCHE LA PIÙ ANTICA CANTINA DEI COLLI EUGANEI. I MONACI COLTIVANO 11 ETTARI DI VIGNETI DA CUI RICAVANO 60MILA BOTTIGLIE DI BIANCHI, ROSSI E SPUMANI IN UNA CANTINA DEL '400 DOTATA DI MODERNE TECNOLOGIE. DA PROVARE GLI SPUMANI METODO CLASSICO (COME DOMNUS ABBAS ED EX ALTO) ANCHE A BASE DI EMERITUS, TIPICA UVA LOCALE, OLTRE A MIELE E PRODOTTI DI ERBORISTERIA.

TORTA D'AUTUNNO



Il portico e i curatissimi giardini dell'Abbazia di Praglia, risalente all'XI secolo, un complesso religioso ancora attivo e produttivo dove vivono stabilmente 40 monaci, ovvero la comunità benedettina più numerosa d'Italia.



In questa foto, il negozio del museo aziendale Luxardo che racconta la storia della famiglia proprietaria arrivata in Italia dalla Dalmazia. Vi si acquistano Maraschino e Sanguè Morlacco. A lato, le ceramiche Este e Paola Fontana nel salumificio di famiglia.



TEMA DEL MESE

Paste contemp



oranee

GRANI ANTICHI O
DIMENTICATI, MIX
PROTEICI FUNZIONALI,
CEREALI INTEGRALI E
FARINE DI LEGUMI.
SONO I NUOVI
INGREDIENTI PER
IL NOSTRO PIATTO
NAZIONALE CHE
RISPONDONO
A MODERNE ESIGENZE
NUTRIZIONALI
E ALLA VOGLIA DI
TORNARE AI SAPORI
DI UNA VOLTA.
ISPIRANDO
CONDIMENTI
SU MISURA

a cura di Silvia Bombelli,
testo di Sara Porro,
foto di Francesca Moscheni,
ricette di Alessandra Avallone,
styling di Francesca Salvemini

Noi italiani mangiamo pasta ogni giorno, eppure fino a un paio di decenni fa ci abbiamo pensato relativamente poco. Poi qualcosa è cambiato: i pastifici artigianali sono diventati più conosciuti e un pubblico più ampio ha cominciato a... masticare questioni legate a materia prima, trafilatura e tecniche di essiccazione. Recentemente, anche i marchi più noti presenti nella grande distribuzione hanno iniziato a proporre linee ispirate a una pasta “di una volta”, con grani selezionati e con processi tipici della pasta artigianale (ormai senza trafilatura al bronzo, che pasta sarebbe?).

Parallelamente, si è ampliata l'offerta di paste di tutt'altro tipo: fatte con cereali diversi, pseudo-cereali o legumi. Una galassia variopinta che a volte esula dalla tradizione, altre la abbraccia e offre, a fianco di nuovi sapori e consistenze, un approccio contemporaneo al piatto nazionale per eccellenza.

Prendiamo i cosiddetti grani antichi, come farro e khorasan (il cui nome commerciale è Kamut): un tempo accantonati a favore di varietà più produttive, oggi il gusto intenso e la maggiore rusticità di questi chicchi conquista molti appassionati. Bastano condimenti minimalisti come un burro di qualità (senza andare fino all'alpeggio, che sia di centrifuga!) e una grattugiata di formaggio per un piatto notevole.

Accanto ai grani “alternativi”, troviamo gli pseudo-cereali. Il termine suona tecnico, ma la loro presenza nella storia gastronomica è sorprendentemente ubiqua. Il grano saraceno, ad esempio, in Valtellina dà vita ai pizzoccheri, in Bretagna diventa la base per le galette, in Giappone per gli spaghetti soba. Botanicamente parlando non è un cereale, ma una pianta più vicina all'acetosa che al frumento. Questo non gli ha impedito di assumere una funzione quasi universale: là dove i terreni erano acidi, la stagione corta e il frumento assente, il grano saraceno ha riempito un vuoto nutrizionale. La quinoa e l'amaranto, invece, arrivano dalle Ande ma si adattano bene anche alla forma della pasta, offrendo una consistenza diversa e un gu-

sto peculiare, anche mescolandoli ad altre farine per migliorarne la lavorabilità. La quinoa, poi, era considerata “la madre di tutti i semi” dagli Inca del Perù, che la coltivavano a 4mila metri di altitudine e la utilizzavano in riti sacri.

E poi ci sono loro, le paste di legumi come ceci, lenticchie e piselli. Precisiamo che dal punto di vista nutrizionale non sono “pasta”, ma semplici legumi in forma di penne, fusilli e spaghetti. Sono, ovviamente, un'ottima fonte di proteine vegetali e contengono un buon tenore di fibre. Ma per un pasto completo, dovrebbero essere abbinate a una fonte di carboidrati come una fetta di pane.

Accanto a queste, esiste anche una categoria di paste “proteiche” che partono da farine di grano ma vengono addizionate con proteine vegetali - in genere di legumi. Se una pasta tradizionale apporta circa 13 grammi di proteine per 100 grammi di prodotto, queste versioni arrivano anche a 20 grammi, rivolgendosi a un pubblico attento alla componente funzionale del cibo, ma che non vuole distanziarsi dalla familiarità del formato e del gusto.

Sarebbe bello vedere un confronto meno ideologico attorno a queste paste, sulle quali pesa un mix di nostalgia di un passato agricolo idealizzato e l'entusiasmo per la cucina “free from”, ovvero liberata da glutine e, nel caso della pasta di legumi, dai temuti carboidrati. In realtà, il loro punto di forza è la varietà che portano in tavola. Sono un modo per ampliare il repertorio, per giocare con sapori diversi, texture nuove e per uscire dai soliti binari: la pasta non è una tela bianca, è piuttosto una palette di colori. Il resto lo fa il talento dell'artista.

E mentre cambiano le paste, cambiano anche i condimenti: ormai il ragù che “pippia” sul fuoco per dieci ore non si trova ormai più in quasi nessuna casa, se non in quelle delle nonne italiane immaginate dagli sceneggiatori americani. Oggi in padella finiscono soprattutto verdure che diventano la base di condimenti rapidi e leggeri. Anche quando gli stili di vita cambiano, la pasta resta.

*Sara Porro, giornalista
esperta di cibo e di viaggi*

Dai grani antichi, sapori moderni

Tra l'ultramillenario *Triticum* e i chicchi usati per le farine bianche ci sono notevoli differenze. Contiene più oligoelementi, è più saporito e la parte glutinica meno tenace lo rende più digeribile. Per produrre ottime paste oggi si utilizzano grani antichi che discendono dal capostipite e non sono geneticamente manipolati: khorasan, tummina e russello, ma anche farro e spelta, naturalmente resistenti ai parassiti e facili da coltivare in versione bio.

TAGLIOLINI CON RAGÙ
ALLA ZUCCA E PEPERONI

pag. 64

Piatto Serax,
strofinaccio Labour
and Wait, forchetta
Sambonet.
Indirizzi
a pagina 130

Con la farina di legumi un sapore tutto nuovo

La pasta di legumi (fagioli rossi e neri, lenticchie, ceci, lupini e piselli) ha un contenuto di carboidrati dimezzato e oltre il 20% di proteine in più. Essendo molto ricca di fibre, sazia prima, ha un basso indice glicemico che la rende adatta anche ai diabetici e cuoce in pochi minuti. Ricca di ferro, zinco e magnesio, si abbina bene a condimenti a base di verdure di stagione e pesce.

TORCIGLIONI CON CONFIT
DI FINOCCHI E SPECK E
BRICIOLE DI PANE

pag. 62



In questa pagina:
piatto e sottopiatto
Serax, tovagliolo
Merci Paris,
forchetta
Sambonet.
Nella pagina a
fianco: piatti Cup
& Co, ciotolina
Bloomingville.
Indirizzi
a pagina 130



GEMELLI CON CECI E RUCOLA

pag. 62

Tantà bontà senza glutine e con condimenti speciali

Chi non vuole consumare glutine ma non rinuncia alla pasta, può optare per quella di mais, riso, grano saraceno, quinoa e amaranto. Avendo sapore e consistenza diversi da quelli della farina di grano, i condimenti vanno pensati ad hoc. Per esempio, il retrogusto dell'amaranto che ricorda la nocciola si sposa bene con rucola, grana, bottarga e frutti di mare, la croccantezza della quinoa con formaggi e verdure come feta e zucca.



PENNE CON BIETOLE
COLORATE, UVETTA E OLIVE
INFORNATE

pag. 64

Grano saraceno: un finto cereale di antica tradizione

È il più tradizionale tra gli pseudocereali, da cui si ricava una farina simile a quella di frumento senza glutine perfetta per fare pasta, pane, polenta e galette. È molto usata in centro Europa e nell'Italia settentrionale, Valtellina in primis, salutare per l'alto contenuto di ferro, magnesio e rutina, che tonifica i tessuti. Si mescola spesso ad altre farine per rendere le preparazioni meno rustiche e attenuarne il gusto intenso.

Quando integrale è sinonimo di gusto e salute

La pasta integrale si ottiene dalla macinazione dei chicchi di cereali interi senza processi di raffinazione. Rispetto a quella tradizionale è più nutriente e ricca di fibre, sazia prima, ha un indice glicemico ridotto e contiene più proteine. Molto salubre e gustosa, si sposa bene con condimenti a base di verdure di stagione, formaggi e sughi vellutati che mettono in risalto la sua consistenza.



In questa pagina:
piatti Cup & Co,
tovagliolo Society.
Nella pagina a
fianco: tovagliolo
Merci Paris.
Indirizzi
a pagina 130



MACCHERONI CON PORRI
MARINATI AL FORNO

pag. 64



INTERVISTA

Fantasia in tavola

MASSIMILIANO ALAJMO, IL PIÙ GIOVANE CHEF TRISTELLATO DEL MONDO, SPIEGA LA SUA VISIONE DELLA PASTA CONTEMPORANEA.

COSA SUCEDE QUANDO DELLA PASTA RESTA SOLO LA FORMA?

NEGLI ANNI ALLE CALANDRE ABBIAMO FATTO MOLTI PIATTI CON QUESTO INTENTO. LA PRIMA "NON-PASTA" È STATA UN'ALGA HIJIKI TRASFORMATO IN UN TORCHINETTO NERO: RESTAVA AL DENTE, CREANDO UNA STRUTTURA QUASI IDENTICA. POI SONO VENUTI BIGOLI RICAVATI DALLA CARNE, RAVIOLI DI PESCE, FETTUCCINE OTTENUTE LAVORANDO LA PARTE PROTEICA DELLA MOZZARELLA; FINO A TORTELLINI IL CUI INVOLUCRO ERA FATTO DI MORTADELLA. IN TUTTI QUESTI PIATTI LA PASTA IN SENSO STRETTO NON C'È, MA IL SUO RICORDO SÌ: FORMA, CONSISTENZA, TENUTA.

COSA EVOKA LA SENSAZIONE DELLA PASTA?

È UN GIOCO ANCHE PSICOLOGICO, DOVE IL RICORDO È FONDAMENTALE. SE IO CHIAMO UN PIATTO "SEMBRA PASTA", INDUCO A FAR PENSARE DI MASTICARE UNA PASTA: LA PASTA DIVENTA LA CHIAVE DI LETTURA DEL PIATTO. IL CERVELLO FA TANTISSIMO IN QUESTO.

COME GUARDA ALLE PASTE ALTERNATIVE?

ANCHE SE NATE DA ESIGENZE FUNZIONALI (DIETE, INTOLLERANZE) E MODE, NON PER QUESTO SONO POCO INTERESSANTI, SOPRATTUTTO QUELLE ARTIGIANALI. L'IMPORTANTE È MANTENERE ATTENZIONE E CURA: IL FINE DELLA CUCINA È ANCHE IL PIACERE E NON SOLO IL NUTRIMENTO.

S.P.

TORCIGLIONI CON CONFIT DI FINOCCHI E SPECK E BRICIOLE DI PANE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 25 MINUTI
COTTURA 50 MINUTI
450 CAL/PORZIONE

360 g di torciglioni di lenticchie rosse
– 2 finocchi teneri – 1 spicchio di aglio
– 80 g di speck a dadini – 2 foglie di alloro
– 1 cucchiaio di aceto di Sherry o di mele
– 2 fette di pane di segale – grana padano Dop
– olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Schiacciate l'aglio. Mondate, lavate, asciugate e affettate i finocchi, mettete entrambi in un wok o in una casseruola con lo speck, l'alloro, 50 ml di olio e 50 ml di acqua. Salate, pepate e coprite con un disco di carta forno.

2 Cuocete per 20 minuti, togliete il coperchio di carta, unite l'aceto e fate evaporare l'acqua. Quando il finocchio inizia a prendere colore, toglietelo dal fuoco. Sbriciolate nel mixer il pane di segale, tostato in forno per 10 minuti, aggiungendo alla fine un filo di olio.

3 Cuocete la pasta, scolatela e ripassatela nel wok con i finocchi. Cospargete con il grana grattugiato, mescolate, distribuite sopra le briciole di pane di segale e servite.

GEMELLI CON CECI E RUCOLA

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 35 MINUTI
COTTURA 25 MINUTI
490 CAL/PORZIONE

400 g di gemelli di mais (o riso, grano saraceno, quinoa) – 3 scalogni – 1 spicchio di aglio – 2 mazzetti di rucola – 1 tazza di ceci lessati – 4 fette di zenzero – 1/2 cucchiaino di paprica dolce – 1/2 cucchiaino di curcuma – 50 g di pecorino romano – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Sbucciate l'aglio e gli scalogni, affettateli e soffriggeteli in padella con 1 cucchiaio di olio. Quando sono trasparenti salate, aggiungete un mazzetto di rucola lavata e affettata, mescolate e spegnete.

2 Intanto, portate a bollore abbondante acqua salata in una pentola per cuocere la pasta. Trasferite la rucola preparata nel frullatore, aggiungete 3-4 cucchiaini di acqua bollente, il pecorino e frullate per ottenere una crema.

3 Sbucciate e tagliate lo zenzero a julienne, scaldatelo in padella con un filo di olio, unite i ceci e tostati nel condimento per qualche minuto. Fuori dal fuoco unite la curcuma, la paprica e una macinata di pepe. Lessate la pasta nell'acqua bollente, scolatela, condite con la crema di rucola, unite la rucola rimasta lavata e asciugata. Distribuite nei piatti, aggiungete i ceci speziati e servite.

FUSILLI CON BROCCOLI, GAMBERI, ACCIUGHE E LIMONE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 40 MINUTI
590 CAL/PORZIONE

400 g di fusilli (pasta proteica, non di legumi)
– 1 broccolo – 1 spicchio d'aglio – 4 filetti di acciuga – 1 limone non trattato – 100 g di squacquerone – 16 code di gambero sgusciate – peperoncino in fiocchi – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Separate le cimette dal gambo del broccolo, spellate quest'ultimo, tagliatelo a fette e lessatelo in acqua bollente salata. Scolate il gambo e sbollentate le cimette (tenendo da parte l'acqua). Frullate il gambo con lo squacquerone e un cucchiaio di olio. Salate e pepate. Saltate in padella le cimette con poco olio, l'aglio sbucciato e l'acciuga a pezzetti. Tenete da parte.

2 Grattugiate la scorza del limone. Pulite i gamberi eliminando l'eventuale filetto nero, conditeli con sale, peperoncino, un filo di olio e il succo del limone. Scaldare una padella antiaderente e saltate i gamberi su tutti i lati a fuoco vivace, finché cambiano colore.

3 Cuocete la pasta nell'acqua dei broccoli tenuta da parte e riportata a bollore. Scolate, condite con la crema di gambi e le cimette di broccolo. Aggiungete i gamberi, un po' della scorza di limone grattugiata e servite.

Sottopiatto
Bloomingville,
piatto Cup & Co,
cucchiaino La
Compagnie
Ordinaire de la Mer.
Indirizzi
a pagina 130

FUSILLI CON BROCCOLI, GAMBERI,
ACCIUGHE E LIMONE

pag. 62



Pasta proteica, per i piatti smart degli sportivi

Oltre a quelle di legumi esistono altre tipologie nate per ridurre il consumo di carboidrati aumentando quello di proteine: si ottengono aggiungendo la miscela di farina con albume, glutine o altre proteine vegetali, per esempio quelle di soia per chi segue una dieta vegana. Sono una buona scelta per chi deve seguire un regime dietetico specifico e da un punto di vista gastronomico, essendo a base di farina di grano, sono assimilabili alla pasta classica.

**Senatore Cappelli,
grano antico
ma non troppo**

NEGLI ANNI VENTI DEL SECOLO SCORSO IN ITALIA COMINCIAVA LA "BATTAGLIA DEL GRANO", UNA CAMPAGNA LANCIATA DAL GOVERNO MUSSOLINI PER ARRIVARE ALL'AUTOSUFFICIENZA PRODUTTIVA DEL PAESE, SECONDO IL PRINCIPIO DELL'AUTARCHIA. TRA I PIÙ IMPEGNATI IN QUESTE RICERCHE C'ERA IL GENIALE GENETISTA AGRARIO NAZARENO STRAMPELLI, CHE SEMINAVA GRANI SPERIMENTALI, CREATI A PARTIRE DA VARIETÀ TUNISINE, IN CAMPI VICINO A FOGGIA CHE IL SENATORE DEL REGNO RAFFAELE CAPPELLI GLI AVEVA MESSO A DISPOSIZIONE PER LE SUE RICERCHE. NEL 1923, STRAMPELLI PRESENTÒ UNA VARIETÀ BEN PIÙ PRODUTTIVA DI QUELLE COMUNI ALL'EPOCA, COSÌ BATTEZZATA IN OMAGGIO AL SUO ILLUSTRE SOSTENITORE. LA SUA INVENZIONE CAMBIÒ IL PAESAGGIO AGRICOLO ITALIANO: PER QUESTA RAGIONE LA CASA NATALE DI STRAMPELLI RECA UNA LAPIDE CHE RECITA: "DOVE C'ERA UNA SPIGA, NE FECE CRESCERE DUE". NEL SECONDO DOPOGUERRA, QUESTA VARIETÀ FU ABBANDONATA A FAVORE DEL GRANO CRESO, ANCOR PIÙ PRODUTTIVO: PIÙ CHE DI "ANTICO", QUINDI, PER IL SENATORE CAPPELLI POSSIAMO PARLARE DI "DIMENTICATO". S.P.

**TAGLIOLINI CON RAGÙ
ALLA ZUCCA E PEPERONI**

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 1 ORA
540 CAL/PORZIONE

320 g di tagliolini integrali Senatore Cappelli
– 300 g di polpa di manzo macinato – 200 g di zucca pulita – 1 piccolo peperone rosso – 1 piccolo peperone giallo – 1 piccola cipolla rossa – 50 ml di vino rosso – 2 cucchiaini colmi di doppio concentrato di pomodoro – 1 foglia di alloro – 1 rametto di rosmarino – pecorino grattugiato – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Tagliate a dadini la zucca e i due peperoni puliti, cuoceteli separatamente in casseruola con olio e sale, aggiungendo alla zucca il rametto di rosmarino.

Quando le verdure sono cotte, ma ancora croccanti, prelevatele dal recipiente e tenetele da parte.

2 Aggiungete 2 cucchiaini di olio nella casseruola delle verdure, soffriggete la cipolla sbucciata e tagliata a dadini, unite la carne e fatela dorare. Salate, pepate, unite l'alloro e sfumate con il vino.

Stemperate il concentrato di pomodoro con 2 cucchiaini di acqua, unitelo alla carne e proseguite la cottura per 15 minuti.

3 Aggiungete entrambe le verdure tenute da parte, cuocete ancora per 10 minuti, regolate di sale e pepate. Intanto, cuocete i tagliolini e scolateli senza asciugarli troppo. Conditeli con abbondante ragù alla zucca e peperoni e servite con il pecorino grattugiato a parte.

**MACCHERONI CON PORRI
MARINATI AL FORNO**

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 25 MINUTI
COTTURA 1 ORA E 10 MINUTI
630 CAL/PORZIONE

320 g di maccheroni integrali di farro – 180 g di toma morbida di capra – 3 porri – 10 pomodori ciliegini – 1 cucchiaio di capperi dissalati – 1 mazzetto di erbe aromatiche (timo, alloro, salvia) – 50 ml di vino bianco – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Mondate i porri, tagliateli a rondelle e disponeteli in una teglia da forno, aggiungete un po' di erbe aromatiche, sale e pepe. Bagnate con il vino, unite 50 ml di olio e 50 ml di acqua. Coprite la teglia con alluminio e cuocete in forno a 200° per 30 minuti.

2 Tagliate a metà i ciliegini lavati e asciugati, salateli e uniteli ai porri insieme con i capperi. Continuate la cottura per altri 30 minuti a teglia scoperta a 180°, bagnando un paio di volte i porri con il loro fondo di cottura.

3 Tagliate a dadini la toma. Cuocete la pasta in abbondante acqua bollente salata tenendo da parte un po' di acqua di cottura, scolatela e trasferitela in una ciotola con i porri. Aggiungete il formaggio, 2 cucchiaini di acqua di cottura della pasta, mescolate e servite completando con una macinata di pepe.

**PENNE CON BIETOLE
COLORATE, UVETTA E OLIVE
INFORNATE**

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 25 MINUTI
COTTURA 45 MINUTI
490 CAL/PORZIONE

320 g di penne di grano saraceno – 1 mazzo di bietole a costa colorata – 3 spicchi di aglio – 1 cucchiaio di uvetta (o cranberries) – 2 cucchiaini di olive nere di Gaeta – 1 limone non trattato – 1 cucchiaio di aceto balsamico – grana padano – pecorino – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Grattugiate la scorza del limone. Mondate le bietole, separate le foglie dai gambi. Tagliate a striscioline le foglie e a tocchetti i gambi. Affettate l'aglio, fatelo dorare in un wok con 3 cucchiaini di olio, scolatelo e tenetelo da parte.

2 Nello stesso condimento saltate i gambi delle bietole, salate, coprite e cuocete per 10 minuti. Unite le foglie, l'uvetta, le olive, poco sale e l'aceto balsamico. Lasciate stufare per altri 10 minuti, togliete dal fuoco e aggiungete succo di limone a piacere.

3 Cuocete la pasta in una pentola di abbondante acqua salata. Scolatela, conditela con la verdura preparata e la scorza del limone grattugiata. Cospargete con le chips di aglio e un filo di olio crudo poi completate con una macinata di pepe. Servite con grana e pecorino grattugiati e mescolati a parte.



Impastiamo storie nuove.

Non solo pasta. Con Marcato nascono ravioli cinesi, spaghetti thai, pane arabo, empanadas argentine e momenti da condividere. È il bello di creare nuove tradizioni.



www.marcato.it



Acqua, Farina, Marcato.



AZIENDA[®]
OLEARIA
DEL CHIANTI^{SRL}

*Le cose che amiamo si custodiscono
e poi si tramandano*

oleariadelchianti.com



I dolci primati di Caltanissetta



CITTÀ DA SCOPRIRE PER MILLE MOTIVI, TRA CUI L'ORIGINE DI UN GOLOSO ROTOLO AL MARZAPANE CHE IMMAGINIAMO ABBIA DELIZIATO LEONARDO SCIASCIA

di Laura Maragliano, ritratto di Gian Marco Folcolini, foto del piatto di Francesca Moscheni, in cucina Alessandra Avallone

Ogni tanto alla sera “googlo”, faccio ricerche, curioso qui e là. E sfido l'AI e le sue informazioni. Per esempio qualche sera fa ho chiesto: “Quali sono le città siciliane più famose per i loro dolci?”. Ecco il responso: “Palermo, nota per la cassata e i bignè; Catania, celebre per le brioche col tuppò e la Pasticceria Spinella; Modica, la patria del cioccolato artigianale; Messina, famosa per la Pignolata e il Buccellato; Ragusa, conosciuta per i dolci di mandorla e le sfogliatelle; Siracusa (in particolare Ortigia), rinomata per la granita, specialmente quella di mandorla e limone”. Risposta spiccia, poco precisa ed esaustiva, non sono citate altre località e soprattutto non c'è traccia del cannolo: dolce simbolo della Sicilia. Quale città ne rivendica la paternità? La contesa sta tutta tra due conventi, uno a Palermo e l'altro a Caltanissetta, città di cui non si parla quasi mai, neppure dal punto di vista gastronomico nonostante la ricca tradizione dolciaria. L'ipotesi più accreditata è che la ricetta sia nata in un harem della città nissena (Caltanissetta) durante la dominazione araba e che, finita questa, sia pervenuta nelle mani delle suore di clausura che l'hanno rielaborata. Il rimpallo tra le due città dura da una vita e negli ultimi anni è stato oggetto di sfida: nel 2022 Caltanissetta ha vinto il record

mondiale per un cannolo di 21 metri e 43 cm, che nel 2024 Palermo ha superato preparandone uno da 30 metri. Lillo Defraia, pasticciere nisseno ideatore della sfida, non è nuovo a imprese del genere. Nel 2002 guidò un gruppo di 120 colleghi nella preparazione del rollò nisseno, altro dolce tipico di Caltanissetta, di ben 303 metri: 780 kg di ricotta, 3600 uova, 60 kg di farina, 20 kg di cacao, 40 kg di scaglie di cioccolato e 40 kg di marzapane. Il rollò è un dolce presente tutto l'anno nelle pasticcerie della città, nato all'inizio del Novecento, dall'intuizione di qualche pasticciere della città che ha saputo mescolare gli ingredienti tipici della tradizione siciliana con le nuove tecniche di lavorazione (portate in Sicilia a fine '800 da alcuni pasticciieri svizzeri che si stabilirono a Catania e a Palermo). La forma del dolce prende spunto dallo swiss roll, un rolole farcito con confettura o panna. Il rollò nisseno si avvale di un pan di Spagna al cacao, morbido ed elastico, spalmato di ricotta sulla quale è adagiato un cordone di pasta reale verde; una volta arrotolato, si copre con altra ricotta o cioccolato spolverizzando con granella di pistacchio. La ricca tradizione dolciaria di Caltanissetta, oltre a tutte le specialità siciliane, cassata in primis, prosegue con il torrone (vedi Sale&Pepe di dicembre 2024), unico in Italia ad essere Presidio Slow Food, e la raviola, un dolce fritto di pasta sfoglia ripieno di ricotta (se non ha farcitura, si chiama guastedda). Seguono i dolci conventuali, riportati in auge di recente: la spina santa, un biscotto delizioso nato per il Giovedì *segue >*

storie di cucina

INCONTRI CON BORGHI, PERSONE, TRADIZIONI

ROLLÒ NISSENO

MEDIA
PER 8 PERSONE
PREPARAZIONE 1 ORA + IL RIPOSO
COTTURA 10 MINUTI

per la pasta 120 g di zucchero
– 4 uova – 60 g di farina 00 – 60 g di farina di mandorle – 30 g di cacao amaro
– 1/2 cucchiaino di lievito per dolci
per la pasta reale 30 g di farina di mandorle – 30 g di zucchero a velo
– colorante alimentare verde in polvere
per il ripieno e la guarnizione 600 g di ricotta di pecora – 180 g di zucchero
– 2 cucchiaini di granella di pistacchi

1 Preparate la pasta. Sgusciate le uova separando i tuorli e gli albumi, montate i tuorli con lo zucchero finché saranno spumosi e poi unite gli albumi montati a neve. Mescolate le due farine con il cacao e il lievito e aggiungete gradualmente la miscela al composto di uova mescolando con una frusta a mano. Rivestite una leccarda con carta da forno, versatevi la preparazione e livellatela con una spatola. Infornate a 180° per 10-12 minuti. Rovesciate la pasta su un foglio di carta da forno e togliete delicatamente quello superiore. Arrotolate la pasta partendo da un lato lungo aiutandovi con la carta e lasciate raffreddare.

2 Preparate il marzapane. Miscelate la farina di mandorle con lo zucchero a velo setacciato. Aggiungete il colorante sciolto in poca acqua calda e lavorate gli ingredienti aggiungendo altra acqua calda se necessario. Modellate il marzapane in un cilindro lungo quanto il rotolo preparato.

3 Preparate il ripieno. Setacciate la ricotta e mescolatela con lo zucchero. Srotolate il pan di Spagna, spalmatelo con la crema di ricotta (tenetene da parte 3 cucchiaini) e mette il cilindro di marzapane su un lato lungo. Riarrotolate il tutto, fasciate con pellicola e mettete in frigo per 4 ore. Prima di servire, guarnite il rotolo con la crema di ricotta tenuta da parte e la granella di pistacchi.



Santo a forma di spina “insaguinata” per il colore della confettura di gelsi; e le crocette, dolcetti dedicati alla festa della Santissima Croce (il 14 settembre), a base di farina, mandorle, limone o arancia e pistacchi. Un tour tra le pasticcerie nissene può essere un modo per apprezzare Caltanissetta, che non balza agli occhi come altre località, ma è interessante e viva culturalmente. Va scoperta visitando il centro storico, salendo e scendendo per le sue strade, perché è posta a 586 metri sul livello del mare, in una conca formata da tre colli. Passata dagli Arabi ai Normanni, ai Moncada di Paternò e ai Borboni, è stata capitale mondiale dello zolfo dall'Ottocento sino

ai nostri anni '80. Emigrazione prima e immigrazione dopo raccontano la vita più recente. Dal 1935 al 1956, e in seguito per altri dieci anni, ha vissuto a Caltanissetta Leonardo Sciascia, che ha definito quel periodo come il più bello della sua vita. Era goloso di dolci siciliani e conosceva le migliori pasticcerie dell'isola. A Ragusa si fermava per comprare la torta Savoia e nel paese di Lercara Friddi per la pantofola dolce, mentre a Palermo cercava il candiero, un antico gelato a base di gelsomino e cannella. E a Caltanissetta? Chi lo sa, non c'è traccia, ma abitandoci non è difficile immaginarlo alle prese con una fetta di rollò.

Aquila Reale

IL TRENTODOC CHE SFIDA IL TEMPO

DAL CUORE DEL TRENTINO
UN METODO CLASSICO CHE
INCARNA FORZA ED ELEGANZA,
UN CALICE DI PURA NOBILTÀ
CAPACE DI RACCONTARE
IL TERRITORIO E DI EVOLVERE
CON UNA LUNGA MATURAZIONE



Un nome che evoca libertà, forza e nobiltà. Aquila Reale non è solo un Trentodoc d'eccellenza, ma l'emblema stesso della filosofia enologica di Cesarini Sforza, maison trentina che interpreta l'arte delle bollicine con eleganza e visione. Nata per volontà di Lamberto Cesarini Sforza, la cantina ha costruito negli anni una storia che intreccia innovazione, uomini e territorio, valorizzando le condizioni uniche del Trentino, con vigneti di montagna a quote elevate, suoli ricchi di calcare e un microclima capace di donare raffinatezza e carattere a ogni vino.

Lo Spumante Metodo Classico Aquila Reale è la massima espressione di questa ricerca. Le sue uve provengono dal Maso Sette Fontane, cru situato a 500 metri di altitudine alle porte della Val di Cembra. Qui lo Chardonnay raggiunge una qualità straordinaria grazie a terreni di dolomia, alla costante ventilazione dell'Ora del Garda e alle forti escursioni termiche

che garantiscono freschezza e acidità perfettamente bilanciate. Solo i grappoli migliori vengono selezionati, raccolti a mano e pressati delicatamente, con un mosto ridotto al 50% per privilegiare la parte più fine e pura. La fermentazione avviene per lo più in acciaio, con una piccola quota in rovere. Dopo il tiraggio il vino riposa non meno di 9 anni prima della sboccatura: il tempo è l'ingrediente segreto di questo spumante.

Il risultato è un calice paglierino con riflessi oro, perlage aristocratico e persistente, profumi di frutta candita, agrumi, spezie e piccola pasticceria. In bocca potenza e finezza si intrecciano in un equilibrio raro, sostenuto da un'acidità viva che promette longevità.

Aquila Reale non è solo una Riserva prestigiosa, ma il simbolo di un viaggio verso l'eccellenza che continua da cinquant'anni: un inno al territorio trentino e alla sua vocazione per le bollicine di montagna.

BONTÀ DI STAGIONE

ZUCCA *anzi* ZUCCHE

DOLCI E PASTOSE, SONO
ORTAGGI ECLETTICI,
CAPACI DI REGALARE
GENTILEZZA, SOSTANZA
E COLORE A TUTTE LE
PORTATE DEL MENU.
SCEGLIENDO PER OGNUNA
LA VARIETÀ GIUSTA

testi e cura di Cristiana Cassé, ricette
di Claudia Compagni, foto di Felice Scoccimarro,
styling di Ambra Poli



RISOTTO ALLA ZUCCA
BERETTA PIACENTINA
CON SPINACINI E SALSICCIA

pag. 78

Piatto fondo
ampio e ciotolina
Francesca Reitano
Ceramica, tessuto
in lino turchese
tinto a mano Hue
Table Stories.
Indirizzi
a pagina 130

BONTÀ DI STAGIONE **ZUCCA, ANZI ZUCCHE**



1

1 ZUCCA BERETTA PIACENTINA

LARGA, APPIATTITA AI POLI E COSTOLUTA, HA POLPA SODA, ASCIUTTA E NON FIBROSA. GRAZIE A QUESTO E AL SAPORE PIENO E DOLCE, IN EMILIA È PROTAGONISTA DI RISOTTI, PASTE RIPIENE E GNOCCHI.

2
ZUCCA MANTOVANA
CON LA SUA FORMA A TURBANTE, CHE LE HA FATTO GUADAGNARE L'APPELLATIVO DI "CAPPELLO DEL PRETE" È UN'ANTICA ECCELLENZA LOMBARDA, DIFFUSA ANCHE IN EMILIA. HA POLPA SODA E POCO FIBROSA, COME LA BERETTA, CON CUI CONDIVIDE GLI USI.



2



3

3 ZUCCA MOSCATA DI PROVENZA

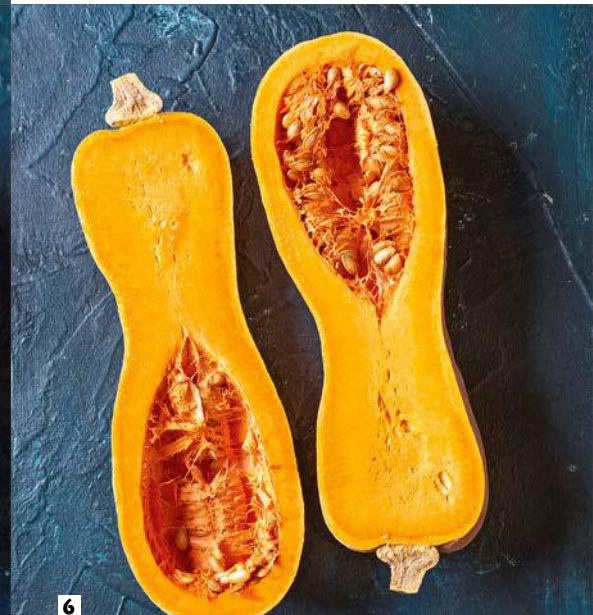
SEPPUR ORIGINARIA DELLA FRANCIA, È ORMAI AMPIAMENTE COLTIVATA ANCHE IN ITALIA. SI DISTINGUE PER LA CARATTERISTICA BUCCIA ARANCIONE ED È APPREZZATA PER LA POLPA AROMATICA E COMPATTA, OLTRE CHE PER IL POCO SCARTO. È ADATTA A TUTTE LE PREPARAZIONI E DÀ PARTICOLARE SPRINT A FARCITURE E VELLUTATE.



4

4 ZUCCA DELICA

ANCH'ESSA ORIGINARIA DELLE CAMPAGNE MANTOVANE, COME LA "CUGINA" A FORMA DI TURBANTE, HA POLPA COMPATTA E GUSTO PIENO. È PERFETTA PER RISOTTI, CREME (ANCHE PER I DESSERT) ED È IMMANCABILE NEI TIPICI TORTELLI CON AMARETTO E MOSTARDA.



6

5

ZUCCA MARINA DI CHIOGGIA

CON BUCCIA DURA E BITORZOLUTA, HA POLPA PARTICOLARMENTE SODA ED È MOLTO AMATA PER IL RETROGUSTO DI FRUTTA TROPICALE E PER LA LUNGA CONSERVABILITÀ (FUORI DAL FRIGO). È IDEALE PER TUTTI GLI USI.

6

ZUCCA VIOLINA

TIPICA DEL FERRARESE, È DOLCISSIMA, HA POLPA PIÙ TENERA RISPETTO ALLE ALTRE VARIETÀ ED È PIÙ FACILE DA SBUCIARE. SI PRESTA IN PUREA PER RISOTTI, CREME E VELLUTATE.



5



Curiosità, primati e nuove varietà: li trovate su salepepe.it inquadrando il QR Code qui accanto



VELLUTATA DI ZUCCA VIOLINA CON FREGOLA AL GORGONZOLA

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 30 MINUTI
350 CAL/PORZIONE

600 g di polpa di zucca Violina – 200 g di fregola – 100 g di Gorgonzola dolce
– 1 porro – 4-5 rametti di prezzemolo
– 10 g di farina – 1/2 litro di brodo vegetale caldo – 20 g di burro
– sale – pepe

1 Riducete la zucca a dadini. Pulite il porro, privatelo della parte verde più coriacea, lavatelo, tagliatelo in 4 parti nel senso della lunghezza e quindi a fettine. Lavate il prezzemolo.

2 Fate sciogliere il burro in una casseruola, unite il porro e la zucca e lasciateli stufare dolcemente per 2-3 minuti. Spolverizzateli con la farina, mescolate, versate il brodo, mescolate ancora e proseguite la cottura a recipiente coperto per 10 minuti. Intanto lessate

la fregola in abbondante acqua bollente salata come indicato sulla confezione.

3 Frullate a crema il composto di zucca, regolate di sale e tenete in caldo. Scolate la fregola e mantecatela con 2/3 del Gorgonzola. Suddividete la vellutata di zucca nei piatti e disponete al centro la fregola. Completate con il Gorgonzola rimasto a tocchetti, le foglioline di prezzemolo spezzettate e una macinata di pepe.

Ciotole e piatto da portata
Francesca Reitano
Ceramica, tovaglioli in lino tinti a mano
Hue Table Stories.
Indirizzi
a pagina 130

Piattino
e bricchetto
Francesca Reitano
Ceramica, tessuto
in lino tinto a mano
Hue Table Stories.
Indirizzi
a pagina 130



SCHIACCIATA DI ZUCCA MANTOVANA

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 40 MINUTI
340 CAL/PORZIONE

400 g di polpa di zucca Mantovana
– 220 g di farina 00 – 50 g
di parmigiano reggiano Dop
grattugiato – 6 foglie di salvia – olio
extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Grattugiate la zucca con una grattugia a fori grossi, salatela e fatela sgocciolare in un colino per 10 minuti. Strizzatela e trasferitela in una ciotola. Lavate e tritate 4 foglie di salvia e unitele alla zucca con una macinata di pepe.

2 Disponete la farina in un'ampia ciotola e versate a filo 3,5 dl di acqua mescolando con una frusta. Quindi incorporate la zucca preparata, il parmigiano, 5 cucchiaini d'olio e una presa di sale.

3 Versate il composto in una teglia di 28x34 cm rivestita con carta da forno e livellatelo con una spatola. Infornate la schiacciata a 200° per 40 minuti circa o fino a doratura. Guarnite con la salvia rimasta.

Piatto e piattino
Francesca Reitano
Ceramica,
coltello in acciaio
satinato Pintinox.
Indirizzi
a pagina 130

TORTA SALATA ALLA ZUCCA
MOSCATA DI PROVENZA
CON RICOTTA E SPECK

pag. 78



RAVIOLI ALLA ZUCCA
MARINA DI CHIOGGIA
CON RICOTTA AFFUMICATA
E LIMONE

pag. 78

Piatti, piattino
e ciotolina
Francesca Reitano
Ceramica, forchetta
in acciaio satinato
bronzo Pintinox,
tessuto in lino tinto
a mano Hue
Table Stories.
Indirizzi
a pagina 130

Piatto Francesca
Reitano Ceramica,
coltello in acciaio
satinato Pintinox.
Indirizzi
a pagina 130

TORTA ALLA ZUCCA DELICA E POLVERE DI AMARETTI

FACILE
PER 8 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 1 ORA E 5 MINUTI
180 CAL/PORZIONE

1 kg di polpa di zucca Delica - 1/2 litro
di latte - 4 uova - 150 g di amaretti
- 50 g di zucchero - 10 g di mandorle
a lamelle - 20 g di burro - sale

1 Riducete la zucca a dadini e cuocetela con il latte in una casseruola a fiamma bassa e a recipiente semicoperto per 15 minuti; lasciate raffreddare. Frullate gli amaretti riducendoli in polvere. Mettete le mandorle a bagno in acqua per 15 minuti.

2 Frullate il composto di zucca con un mixer a immersione e quindi mescolatelo con la polvere di amaretti (tranne 2 cucchiaini), le uova sbattute, lo zucchero e un pizzico di sale.

3 Ungete uno stampo a cerniera di 20 cm di diametro con 10 g di burro e cospargetelo con la polvere di amaretti tenuta da parte. Riempite con la crema di zucca e distribuite sulla superficie il burro rimasto a fiocchetti e le mandorle scolate e asciugate. Infornate a 180° per 50 minuti e lasciate raffreddare prima di servire.

COME CUOCERLA

IL METODO DI COTTURA DELLA ZUCCA DIPENDE DALL'IMPIEGO CHE VOLETE FARNE, MA ANCHE DAL GUSTO CHE DESIDERATE OTTENERE.

AL FORNO OLTRE A ESSERE IL MODO MIGLIORE PER SBUCCIARLA, QUESTA COTTURA AGGIUNGE UN PIACEVOLE TOCCO FUMÉ. IDEALE PER RISOTTI, RIPIENI E MOLTO ALTRO. TAGLIATELA A SPICCHI DI 2-3 CM DI SPESSORE, PULITELI E INFORNATELI A 180° PER 30-35 MINUTI. SE VOLETE FARCIRE LA ZUCCA STESSA (CON UNA ZUPPA O UNA PADELLATA AUTUNNALE, VEDI A PAG. 28), INFORNATELA INTERA A 200° PER 40-45 MINUTI.

ROSOLATA RIDUCETE LA POLPA A FETTINE O CUBETTI E CUOCETELI IN UN SOFFRITTO DI SCALOGNO E AROMI. COME CONTORNO O FARCITURA DI TORTE SALATE.

STUFATA CUOCETE COME INDICATO SOPRA, AGGIUNGETE BRODO E INFINE FRULLATE. PER CREME E VELLUTATE.

LESSATA È INDICATA PER IL RIPIENO DEI DESSERT, MEGLIO SE UTILIZZANDO LATTE E NON ACQUA.

FRITTA TAGLIATELA A FETTINE O A NASTRI E FRIGGETELI IN OLIO FINO A DORATURA. SCOLATE SU CARTA DA CUCINA E SALATE. COME CONTORNO O PER COMPLETARE RISOTTI, PASTE, INSALATE TIEPIDE (ANCHE CON PESCE O POLLO).

AL MICROONDE VELOCE E ADATTO A TUTTI GLI USI. TAGLIATELA A SPICCHI E CUOCETELI CON LA BUCCIA A 900 W PER 10 MINUTI.



Leggete su salepepe.it il nostro approfondimento sulle tecniche per preparare e trattare la zucca inquadrando il QR Code qui sopra

RISOTTO ALLA ZUCCA BERETTA PIACENTINA CON SPINACINI E SALSICCIA

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 25 MINUTI
COTTURA 55 MINUTI
540 CAL/PORZIONE

320 g di riso Carnaroli – 250 g di zucca Beretta Piacentina – 150 g di salsiccia a nastro – 50 g di spinacini – 30 g di parmigiano reggiano Dop grattugiato – 15 g di semi di zucca – noce moscata – 1/2 bicchiere di vino bianco – 1,5 litri di brodo vegetale – 30 g di burro – sale

1 Pulite la zucca, sbucciatela e tagliatela a spicchi di circa 2 cm di spessore, disponeteli su una teglia rivestita con carta da forno, copriteli con un foglio di alluminio e infornateli a 180° per 35 minuti. Intanto spellate la salsiccia, sbriciolatela con una forchetta e rosolatela in padella senza condimento fino a doratura; tenetela in caldo. Lavate gli spinacini e asciugateli. Tostate i semi di zucca in un padellino.

2 Frullate gli spicchi di zucca con un mixer a immersione. Tostate il riso in una casseruola a fondo spesso (senza condimento) per 1 minuto mescolando. Sfumate con il vino e cuocete il risotto per 12 minuti unendo 1 mestolino di brodo ogni volta che si asciuga. Aggiungete la purea di zucca e portate a cottura (5-6 minuti) unendo il brodo come in precedenza; regolate di sale.

3 Fuori dal fuoco, mantecate con il parmigiano e il burro, profumate con un pizzico di noce moscata e lasciate riposare il risotto coperto con un canovaccio per 2 minuti. Servitelo nei piatti, cospargete con le briciole di salsiccia e i semi di zucca tostati e disponete al centro gli spinacini.

TORTA SALATA ALLA ZUCCA MOSCATA DI PROVENZA CON RICOTTA E SPECK

MEDIA
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 45 MINUTI + IL RIPOSO
COTTURA 55 MINUTI
420 CAL/PORZIONE

600 g di polpa di zucca Moscata di Provenza – 200 g di farina 00 + quella per la lavorazione – 100 g di ricotta di pecora – 100 g di Emmentaler – 50 g di speck a fette – 3 uova – 1 scalogno – 2 rametti di timo – 1 rametto di salvia – 10 g di amido di mais – 90 g di burro freddo – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Lavorate la farina con una presa di sale e il burro a tocchetti fino a ottenere un composto a briciole. Unite 1 uovo e lavorate solo il tempo necessario a ottenere una pasta uniforme. Avvolgetela nella pellicola e fatela riposare per 30 minuti.

2 Intanto, riducete la zucca a dadini. Grattugiate l'Emmentaler con una grattugia a fori grossi. Sbucciate lo scalogno, tritatelo e fatelo stufare

dolcemente in padella con un po' d'olio.

Unite la zucca e 2 cucchiaini d'acqua, salate e cuocete a recipiente coperto per 10 minuti; lasciate raffreddare. Quindi frullate il tutto con la ricotta, l'Emmentaler, le uova rimaste, le foglioline di 1 rametto di timo, 2 foglie di salvia e l'amido di mais. Regolate di sale e pepate.

3 Stendete la pasta con il matterello su un piano infarinato per ottenere una sfoglia di 3-4 mm. Disponetela in uno stampo dai bordi bassi di 22 cm di diametro rivestito con carta da forno. Rifilate il bordo di pasta, bucherellate il fondo e riempite con il composto preparato. Allineate sulla superficie le fette di speck tagliate a metà nel senso della lunghezza e cuocete nella parte bassa del forno caldo a 180° per 40 minuti. Lasciate intiepidire la torta, sformatela e cospargetela con le foglioline del timo e della salvia rimaste.

RAVIOLI ALLA ZUCCA MARINA DI CHIOGGIA CON RICOTTA AFFUMICATA E LIMONE

MEDIA
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 40 MINUTI + IL RIPOSO
COTTURA 45 MINUTI
450 CAL/PORZIONE

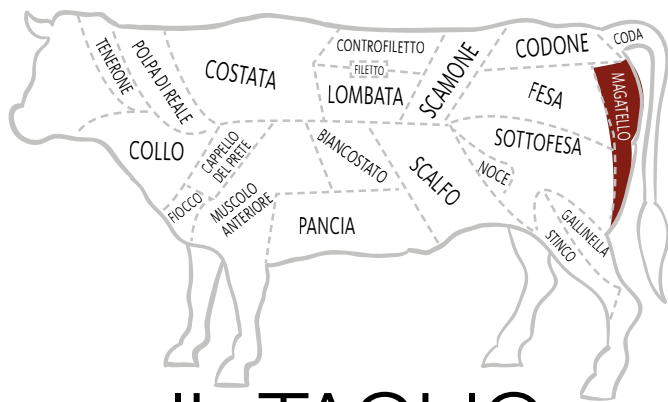
1 kg di zucca Marina di Chioggia – 300 g di farina 00 + quella per la lavorazione – 100 g di ricotta affumicata grattugiata – 3 uova e 1 tuorlo – 1/2 limone non trattato – 2 amaretti – 4 rametti di santoreggia – 40 g di burro – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Tagliate la zucca a spicchi di 3 cm di spessore, puliteli e disponeteli su una teglia rivestita con carta da forno. Conditeli con olio e sale, copriteli con un foglio di alluminio e infornateli a 180° per 30 minuti. Togliete l'alluminio e proseguite la cottura per altri 10 minuti.

2 Intanto, disponete la farina a fontana, rompete al centro le 3 uova (non il tuorlo) e iniziate a incorporare la farina sbattendo con una forchetta. Poi proseguite impastando a mano per 10 minuti, avvolgete la pasta nella pellicola e lasciatela riposare per 30 minuti.

3 Prelevate la polpa della zucca, schiacciatela con una forchetta e lasciatela raffreddare. Mescolatela con il tuorlo, la ricotta e le foglioline di 2 rametti di santoreggia tritate; regolate di sale e pepate. Stendete la pasta in sfoglie sottili con l'apposita macchinetta passandole due volte per tacca fino all'ultima (infarinatela leggermente). Ricavate dei quadrati di 7 cm di lato e disponete al centro di ciascuno 1 cucchiaino scarso di ripieno. Chiudeteli a triangolo e pizzicate i bordi per sigillarli.

4 Lessate i ravioli in acqua salata in leggera ebollizione per pochi minuti. Intanto, fate fondere il burro finché sarà color nocciola. Scolate i ravioli con un mestolo forato, disponeteli nei piatti e irrorateli con il burro. Completate con gli amaretti sbriciolati, la scorza del limone grattugiata e le foglie di santoreggia rimaste.



IL TAGLIO Magatello

AFFUSOLATO E TONDEGGIANTE,
È IDEALE PER FETTINE TUTTE UGUALI

È un taglio che prende molti nomi: oltre a magatello, diffuso soprattutto in Lombardia, il più comune è girello, tondino o tondello, mentre al Sud è detto lacerto. Si tratta di una delle parti più pregiate del quarto posteriore di bovino, apprezzate per la loro magrezza. Viene ricavato dalla parte esterna e più alta della coscia ed è costituito da un unico muscolo, dall'inconfondibile forma allungata e tondeggiante: compatto, senza nervature e con poche o nessuna infiltrazione di grasso.

Caratteristiche che lo rendono molto versatile: il trancio (800 g circa) viene utilizzato per arrostiti, roastbeef e l'iconico vitel tonnè, ricette da cui si ottengono fette regolari, tutte uguali. Tagliato a carpaccio, il magatello si presta alla preparazione di cotolette e scaloppine impanate, con cotture velocissime, in padella o alla piastra. Ma il sapore dolce e delicato delle fettine viene esaltato soprattutto a crudo, dopo una semplice marinatura.

Nell'assortimento della propria linea Il Podere, ALDI propone il carpaccio prodotto a partire dalla selezione delle migliori carni bovine, in vaschette da 150 g. Grazie alla sua freschezza, il carpaccio Il Podere è perfetto per portare in tavola piatti light veloci da preparare e di qualità.



MILLEFOGLIE DI CARPACCIO E RADICCHIO AL FORNO

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE
10 MINUTI
COTTURA 6 MINUTI

400 g di carpaccio di bovino Il Podere – 2 cespi di radicchio rosso – parmigiano reggiano Dop – 1 rametto di rosmarino – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Togliete dal frigo il carpaccio almeno 30 minuti prima della preparazione. Private delle radici i cespi di radicchio, lavatelo, asciugatelo e tagliatelo a listarelle. Foderate la placca con carta da forno bagnata e strizzata e ungetela con un filo d'olio.

2 Disponete sulla placca 2 fettine di carpaccio leggermente sovrapposte, copritele con uno strato di radicchio, cospargete con parmigiano grattugiato, un pizzico di sale, una macinata di pepe e un filo d'olio; create altri 2 strati seguendo lo stesso procedimento.

3 Preparate nello stesso modo altre 3 millefoglie di carpaccio e radicchio. Irrorate con un filo d'olio, profumate con qualche ciuffetto di rosmarino e cuocete nel forno già caldo a 200° per 5-6 minuti. Togliete la placca dal forno, distribuite le millefoglie nei piatti individuali e completatele con altro parmigiano a scaglie.

“ FRESCO E DELICATO, IL CARPACCIO DI BOVINO È UN PIATTO LIGHT MA GUSTOSO ”



Il classico carpaccio è un piatto che può fare a meno della cottura: basta marinare le fettine di carne con una salsa citronnette a base di olio extravergine, succo di limone, sale e pepe. Nella versione più tradizionale, viene completato da scaglie di grana padano Dop e rucola.

i consigli di Aldi

- LEVATE LA CARNE DAL FRIGO IN ANTICIPO, IN MODO DA FARLE RAGGIUNGERE LA TEMPERATURA AMBIENTE.
- FATE ATTENZIONE ALLA COTTURA: NON RICHIEDE TEMPI PROLUNGATI, IN QUANTO SI TRATTA DI UN TAGLIO MAGRO E POTREBBE RISULTARE STOPPOSO.
- LA TEMPERATURA IDEALE PER UN RISULTATO OTTIMALE È DI 65° AL CUORE.

- LA MARINATURA CON CONDIMENTI ACIDI PUÒ AIUTARE A MANTENERE MORBIDA LA CARNE DURANTE LA COTTURA.
- LA MARINATURA È LA MIGLIORE TECNICA DI PREPARAZIONE DEL CARPACCIO DI BOVINO, IN QUANTO È UNA SORTA DI “COTTURA A FREDDO” CHE SOSTITUISCE L'UTILIZZO DI FONTI DI CALORE E MANTIENE LA CARNE MORBIDA.



PHOTO LUCIANO MOVIO

UN EDEN TRA ORTI E PIANTE

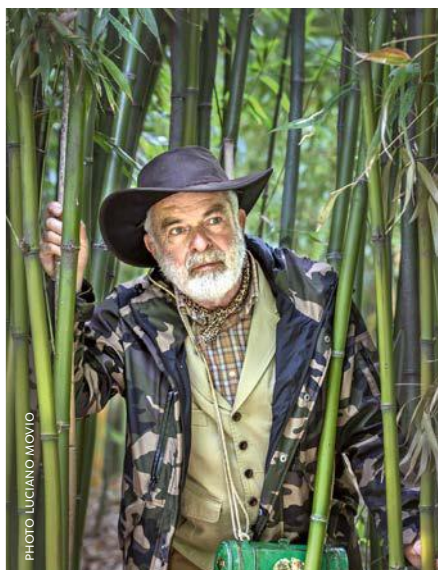


PHOTO LUCIANO MOVIO

Qui sopra, Moritz Mantero, fondatore e presidente di Orticolario, ma anche filantropo, appassionato di botanica e imprenditore comasco della seta a cui si deve la straordinaria filosofia della manifestazione che collega il verde con la cultura e la creatività.

TORNA L'APPUNTAMENTO DEDICATO A NATURA, BOTANICA E GIARDINI, A VILLA ERBA DI CERNOBBIO **DAL 2 AL 5 OTTOBRE**. TRA I TEMI DI QUESTA EDIZIONE LE ERBE ALIMURGICHE, OVVERO LE SPECIE SELVATICHE CUCINATE DALLE NONNE CHE OGGI APPASSIONANO CHEF E GOURMET

A Cernobbio, nell'affascinante scenario di Villa Erba, torna Orticolario, la manifestazione dedicata alle meraviglie della botanica che dal 2 al 5 ottobre giunge alla quindicesima edizione. Con "Eden" quale ambizioso titolo, l'evento di quest'anno sarà ispirato a un ideale di natura selvaggia e primordiale, simbolicamente descritta

da un'installazione centrale ispirata ai cenote (le cavità piene d'acqua cristallina tipiche del Sudamerica), che intende trasportare immediatamente il visitatore in una dimensione di purezza incontaminata.

All'interno di questo tema conduttore, troveranno ampio spazio le piante alimurgiche, ovvero le moltissime specie spontanee che accendono la passione

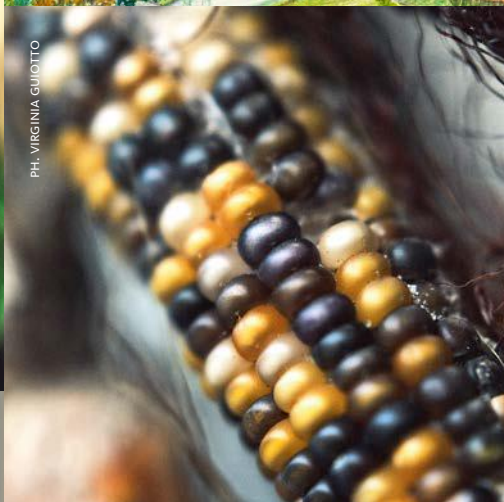
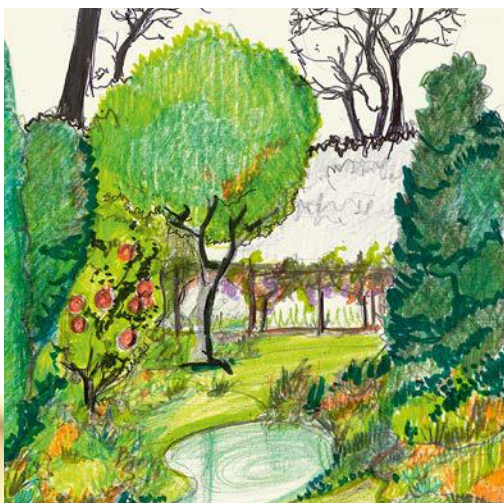
Sotto: una pianta della sezione Natura Maestra, dedicata alle specie botaniche con poteri terapeutici; la chef Antonia Klugmann che ha fatto delle piante alimurgiche un manifesto del suo menu e, in basso, l'installazione Dzonot, firmata da Jonathan Arnaboldi e Matteo Pellicanò e ispirata ai cenote sudamericani. A destra, in senso orario: il progetto "giardino ritrovato" di Italiana Terricci, che partecipa al concorso Spazi Creativi; l'esposizione di frutti antichi di Enzo Maioli; una specie alimurgica e una pannocchia dell'area piante innovative.



PH. VIRGINIA GIOTTO



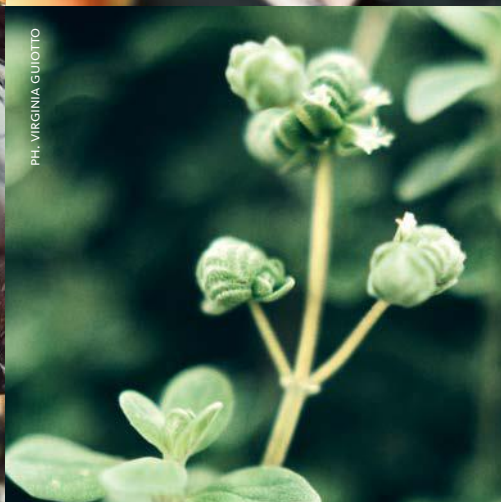
PH. MATTIA MIONETTO



PH. VIRGINIA GIOTTO



PH. VIRGINIA GIOTTO



PH. VIRGINIA GIOTTO

dei gourmet e sempre più spesso entrano a pieno titolo nei menu dei migliori chef; tra questi Antonia Klugmann, ospite d'onore di Orticolario e patronne del ristorante L'Argine a Vencò. La conoscenza delle erbacee selvatiche edibili, ovvero la capacità di utilizzare le varie specie, individuare e trattare le parti commestibili, è stata per secoli un sapere comune che rischiava di andare perduto. Finalmente oggi, con il nome di *foraging*, è diventata un bene da salvaguardare. Ecco quindi nei padiglioni di Orticolario la sezione "Una passeggiata nel bosco", un progetto che presenta tutte quelle foglie, ma anche radici, bulbi, bacche, germogli e persino le cortecce che possono tornare a far parte della nostra alimentazione. Sempre in ambito food, tra gli oltre 250 espositori dislocati nella splendida villa lacustre che fu dimora estiva di Luchino Visconti, non mancheranno frutti antichi e una collezione di 50

melograni che testimoniano lo sforzo dei coltivatori nel tenere viva la biodiversità primitiva. Lo stesso intento è condiviso dai coltivatori di centinaia di piante rare, insolite e da collezione, o da chi realizza oggetti d'artigianato che trasformano in arte la natura. Tanta creatività e bellezza anche per i giardini tematici selezionati dal concorso Spazi Creativi che fanno da sfondo a un programma di appuntamenti con esperti botanici, paesaggisti, agronomi e visionari. Tra le novità 2025, va poi citato il mercato alimentare biologico, oppure Olistica, che offre la possibilità di esplorare un nuovo tipo di benessere spaziando dallo yoga all'ipnosi fino alla naturopatia. Da non perdere infine, per chi ha fatto del proprio balcone o giardino un piccolo paradiso, Zona Tecnica, lo spazio che metterà a disposizione una serie di esperti in grado di rispondere alle domande degli appassionati con consigli pratici. Info: orticolario.it

pasta BRIOCHE

LUNGHE LIEVITAZIONI E PICCOLE ACCORTEZZE SONO ALLA BASE DI UNA DELIZIA COSÌ SOFFICE DA SCIOGLIERSI IN BOCCA. ECCOLA IN TANTI CAPOLAVORI DEL GUSTO, TRADIZIONALI O RIVISITATI, ITALIANI E NON, CHE PAIONO APPENA USCITI DA UNA PASTICCERIA

a cura di Cristiana Cassé, ricette di Elena Tettamanzi, foto di Michele Tabozzi, styling di Stefania Aledi

TORTA
DI CHIOCCIOLE

pag. 92



LA DOLCE VITA **PASTA BRIOCHE**

Piatti e vassoio Gfd
Ceramic, salsiera
Claylab, spalmينو
dorato Zara Home,
tovagliolo
Once Milano.
Indirizzi
a pagina 130

PANINI AL CIOCCOLATO
CON LAMPONI
E CARAMELLO SALATO

pag. 91



CHALLAH
pag. 91

Tagliere H&M
Home, tazza
Ichendorf
distribuito da
Corrado Corradi.
Indirizzi
a pagina 130



Alzata Broste
Copenhagen
distribuito da MVH,
tessuto C&C
Milano, canovaccio
blu Zara Home,
paletta Mepra, sullo
sfondo alzata
Leaves Ceramics.
Indirizzi
a pagina 130

DANUBIO ALLA
CREMA DI YOGURT
VANIGLIATA





1



2



3



4



5



6

DANUBIO ALLA CREMA DI YOGURT VANIGLIATA

ELABORATA
PER 12 PERSONE
PREPARAZIONE 1 E 15 MINUTI + IL RIPOSO
COTTURA 40 MINUTI
430 CAL/PORZIONE

600 g di farina Manitoba – 500 ml di panna fresca a temperatura ambiente – 450 ml di latte + 1 cucchiaio per spennellare – 185 g di zucchero – 60 g di yogurt – 2 uova e 2 tuorli – 25 g di burro morbido + quello per la teglia – 20 g di amido di mais – la scorza grattugiata di 1 limone non trattato – 1 bustina di vaniglina – 10 g di lievito di birra fresco – 10 g di sale – zucchero a velo per completare

1 In un'ampia ciotola mescolate 100 g di farina, il lievito sbriciolato e 100 ml di latte per ottenere un composto appiccicoso. Coprite con pellicola e lasciate riposare il lievito in forno spento con la luce accesa per 1 ora e 1/2. Poi aggiungete la farina rimasta, 100 ml di panna, 150 ml di latte, 135 g di zucchero e 1 uovo.

2 Lavorate l'impasto finché sarà liscio e omogeneo unendo la scorza di limone ed il burro a poco a poco. Infine incorporate il sale.

3 Allargate la pasta su un piano di lavoro, piegate i lembi verso il centro sovrapponendoli e quindi chiudete il panetto a portafoglio. Premetelo e tiratelo un poco e ripetete i giri di pieghe più volte finché l'impasto sarà elastico e non tenderà più a strapparsi.

4 Formate una palla, mettetela in un'ampia ciotola e lasciatela riposare fino al triplicarsi del volume (3-4 ore) coperta con un panno.

5 Adagiate la pasta sul piano di lavoro, dividetela in 6 parti uguali e formate altrettante palline. Imburrate una tortiera a cerniera di 26 cm di diametro e disponete 5 palline lungo il bordo e una al centro. Coprite con pellicola e lasciate lievitare fino al raddoppio del volume (1-2 ore). Nel frattempo preparate la farcitura. Mettete il latte rimasto in un pentolino e scaldatelo con la vaniglina fino al limite dell'ebollizione. In una ciotola sbattete l'uovo rimasto e 1 tuorlo con lo zucchero restante e l'amido di mais. Unite il latte vanigliato a filo mescolando con una frusta. Versate di nuovo il composto nel pentolino e cuocetelo a fuoco medio-basso mescolando continuamente finché non si addensa. Fuori dal fuoco unite lo yogurt e lasciate raffreddare completamente. Infine sbattete brevemente la crema ottenuta con le fruste elettriche. Montate la panna rimasta e unetela alla crema mescolando delicatamente con una spatola.

6 Togliete la pellicola dalla torta, spennellatela con il tuorlo rimasto e il cucchiaio di latte miscelati e infornatela a 180° per 30 minuti: se la superficie colorisce troppo, proteggerla con un foglio di alluminio. Sfornate e lasciate raffreddare in teglia. Prima di servire, sfornate Il Danubio, tagliatelo a metà in senso orizzontale e farcitelo con la crema preparata in modo che coli lungo il bordo. Ricomponetelo e spolverizzatelo con zucchero a velo.

Piatti ovali Gfd
Ceramic, ciotolina
Ekadea, tessuto
C&C Milano.
Indirizzi
a pagina 130



BAULETTO
AI MIRTILLI
pag. 92

WOOL ROLL BREAD

pag. 92

Canovaccio C&C
Milano, piattino
a destra Gfd
Ceramic, piattino
in alto Leaves
Ceramics, bicchiere
Zafferano Italia,
forchettine Mepra.
Indirizzi
a pagina 130

La assaggi, ti conquista...



**E VINCI CON
BRIMI UN
SOGGIORNO DA**

5.000 €

**E 28 WEEKEND PER
DUE PERSONE
IN UN VITALPINA
HOTEL SÜDTIROL**

Muoversi all'aria aperta,
rilassarsi in piscina e sauna,
mangiare in compagnia e per
una volta pensare a sé stessi.
Alcuni tra i migliori alberghi
dell'Alto Adige per una
vacanza all'insegna della
sostenibilità: regionale,
autentica e vicina alla natura.
www.vitalpina.info



COME PARTECIPARE:

Dal 01/04/2025 al 31/10/2025 compra
un multipack mozzarella Brimi, vai sul sito
www.vinciconbrimi.it e inserisci i tuoi dati
e quelli dello scontrino d'acquisto.
Scopri subito se hai vinto uno dei 28 weekend
in palio e partecipa all'estrazione finale.

www.vinciconbrimi.it

PANINI AL CIOCCOLATO CON LAMPONI E CARAMELLO SALATO

MEDIA
PER 10 PAN GOCCIOLI
PREPARAZIONE 50 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 35 MINUTI
620 CAL/PEZZO

per l'impasto 260 g di farina Manitoba
– 260 g di farina 00 – 130 g di zucchero
– 125 g di lamponi – 100 ml di latte
– 100 g di cioccolato fondente tritato
– 70 g di burro morbido + quello
per lo stampo – 1 uovo e 1 tuorlo
– 25 g di miele – 12 g di lievito di birra
fresco – 1 pizzico di sale – 1 tuorlo
e 3 cucchiaini di latte per spennellare
per il caramello salato 300 g
di zucchero – 180 ml di panna fresca
– 110 g di burro freddo – 10 g di sale

1 Preparate l'impasto. Mettete il cioccolato tritato e 100 g di lamponi nel freezer. In un pentolino intiepidite leggermente il latte e 20 g di zucchero e poi scioglietevi il lievito. Versate il tutto in un'ampia ciotola e mescolatelo con 50 g di farina Manitoba e 50 g di farina 00 per ottenere un composto omogeneo. Coprite con pellicola e lasciate riposare fino al raddoppio del volume (1 ora circa).

2 Unite le farine e lo zucchero rimasti, l'uovo e il tuorlo, il miele e 150 ml di acqua. Lavorate fino ad avere un impasto liscio e poi incorporate il sale continuando a impastare. Aggiungete il burro in due o tre riprese e continuate a lavorare finché l'impasto sarà elastico. Incorporate quindi il cioccolato e i lamponi freddi. Adagiate il panetto in una ciotola capiente imburata e copritela con pellicola. Lasciate lievitare fino al raddoppio del volume (2 ore circa).

3 Disponete l'impasto sul piano di lavoro, dividetelo in 10 parti uguali e fatele rotolare tra le mani per formare delle palline. Sistematele, ben distanziate, su una teglia da forno rivestita con carta da forno, protegetele con pellicola e lasciate lievitare fino al raddoppio del volume (1 ora e 1/2). Spennellate i panini con il latte e il tuorlo sbattuti e infornateli a 175° per 18-19 minuti; lasciate intiepidire.

4 Preparate il caramello. Scaldate la panna. In un pentolino dai bordi alti fate sciogliere lo zucchero per ottenere un caramello dorato, unite la panna e cuocete finché il composto si sarà gonfiato e quindi sgonfiato. Incorporate il sale e poi il burro freddo a tocchetti mescolando velocemente. Versate il caramello in una ciotolina e lasciatelo raffreddare. Servite i panini irrorandoli con il caramello. Guarnite con i lamponi rimasti e, se vi piace, altro cioccolato grattugiato.

CHALLAH

MEDIA
PER 10 PERSONE
PREPARAZIONE 45 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 35 MINUTI
360 CAL/PORZIONE

540 g di farina Manitoba – 150 g di burro morbido – 100 g di miele millefiori – 60 g di nocciole spellate – 2 uova grandi + 2 tuorli – 3 cucchiaini di marmellata di agrumi – 5 g di zucchero – 1 cucchiaino di latte – 1 bustina di lievito di birra secco – 1 cucchiaino di sale

1 Tostate le nocciole in un padellino senza unire grassi e poi tritatele grossolanamente. In una ciotola mescolate 215 ml di acqua tiepida, il lievito e lo zucchero e lasciate riposare per 5 minuti o finché si sarà formata una schiuma.

2 In un'ampia ciotola amalgamate la farina con il sale e il miele. Aggiungete le uova, 1 tuorlo e il composto di lievito e mescolate fino a ottenere un impasto grezzo e sfilacciato. A questo punto, incorporate il burro, poco per volta, lavorando a mano sul piano di lavoro finché l'impasto sarà omogeneo. Infine amalgamate anche la marmellata di agrumi e 3/4 delle nocciole.

3 Mettete di nuovo l'impasto nella ciotola, coprite con pellicola e fate lievitare nel forno spento con la luce accesa fino al raddoppio del volume (45 minuti circa). Eliminate la pellicola, disponete l'impasto sul piano di lavoro e schiacciatelo al centro con la mano chiusa a pugno. Piegatelo a portafoglio, premetelo un poco per allargarlo e giratelo di 90°. Ripetete l'operazione altre 4 volte. Mettetelo nella ciotola, coprite e lasciate lievitare per altri 35 minuti.

4 Rovesciate delicatamente l'impasto sul piano di lavoro, dividetelo con un coltello in tre parti uguali e formate altrettanti filoncini di 18-20 cm di lunghezza assottigliando le estremità. Uniteli da un lato premendo un poco per sigillarli, intrecciate i filoncini e sigillate le estremità anche dal lato opposto. Lasciate lievitare la challah nel forno spento con la luce accesa per 20 minuti circa: sarà pronta per la cottura quando, premendola con un dito, l'impronta rimarrà visibile per qualche secondo.

5 Spennellate la challah con il tuorlo rimasto sbattuto con il latte, cospargetela con le nocciole rimaste e infornate a 175° per 30 minuti circa o fino a doratura; fate raffreddare su una gratella.





LA DOLCE VITA PASTA Brioche

TORTA DI CHIOCCIOLE

MEDIA
PER 12 ROSE
PREPARAZIONE 1 ORA
+ IL RIPOSO
COTTURA 25 MINUTI
310 CAL/PEZZO

per l'impasto 500 g di farina 00 + quella
per la lavorazione – 120 ml di latte
– 50 g di zucchero – 40 g di burro
morbido + quello per lo stampo – 3 uova
– 12 g di lievito di birra fresco
per la farcitura 1 vasetto di confettura di
pesche – 100 g di zucchero – 100 g
di burro morbido

1 Preparate l'impasto. Sbriciolate il lievito di birra nel latte e mescolate bene per scioglierlo. Setacciate la farina in un'ampia ciotola, unite lo zucchero, le uova e il composto di lievito e lavorate finché l'impasto si staccherà dalle pareti. Trasferitelo sul piano di lavoro e impastate per altri 10 minuti. Quindi incorporate il burro in tre riprese e lavorate ancora per 15 minuti: l'impasto si sfalderà all'inizio per poi riprendere consistenza. Fatelo lievitare fino al raddoppio del volume coperto con un panno umido (90 minuti circa).

2 Per la farcitura, mescolate bene in una ciotola il burro e lo zucchero. Sgonfiate la pasta sul piano di lavoro leggermente infarinato e stendetela in un quadrato di 48 cm di lato. Spalmate su tutta la superficie la crema e quindi la confettura. Con una rotella per pizza ricavate 12 strisce larghe 4 cm e arrotolatele per formare le rose.

3 Imburrate e infarinate uno stampo di 25x30 cm e posizionatevi le rose a file di tre lasciando 1 cm di spazio tra l'una e l'altra. Coprite con un panno umido e fate lievitare per 1 ora e 1/2. Infornate a 165°, in modalità ventilata, per 25 minuti circa o fino a doratura. Lasciate intiepidire per 10 minuti, sfornate la torta e fatela raffreddare su una gratella. Servitela cospargendo, se vi piace, con zucchero a velo.

BAULETTO AI MIRTILLI

MEDIA
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 50 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 35 MINUTI
450 CAL/PORZIONE

320 g di farina Manitoba – 150 g di latte
+ 2 cucchiai per spennellare – 125 g
di mirtilli – 100 g di cioccolato bianco
– 80 g di zucchero – 70 g di burro
morbido – 1 uovo – 8 g di lievito
di birra fresco

1 In un'ampia ciotola mescolate 150 g di farina con 15 g di zucchero, il latte tiepido e il lievito. Poi impastate a mano per ottenere un composto omogeneo e lasciate riposare il lievito ottenuto per 40 minuti coperto con un panno. Unite al lievito la farina e lo zucchero rimanenti, il cioccolato bianco tritato e l'uovo e lavorate a mano finché l'impasto sarà liscio. Aggiungete il burro in più riprese (a cucchiaini), coprite con il panno e lasciate lievitare fino al triplicare del volume (2-3 ore).

2 Rovesciate l'impasto sul piano di lavoro, dividetelo in 6 parti uguali e formate delle palline. Lasciatele riposare coperte con il panno per 15 minuti. Stendetele in rettangoli di 16x20 cm e allineatevi i mirtilli nel senso della lunghezza. Ripiegate verso il centro i lembi lunghi e arrotolate i panetti.

3 Allineate i 6 rotoli in uno stampo da plumcake di 25x8 cm rivestito con carta da forno partendo da un lato corto, coprite con il panno e fate lievitare ancora fino al raddoppio del volume (1-2 ore). Spennellate con il latte e infornate a 170° per 10 minuti. Abbassate la temperatura a 160° e proseguite la cottura per 25-30 minuti. Fate raffreddare su una gratella e servite, se vi piace, con scaglie di cioccolato bianco.

WOOL ROLL BREAD

ELABORATA
PER 8 PERSONE
PREPARAZIONE 1 ORA E 20 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 40 MINUTI
640 CAL/PORZIONE

per l'impasto 390 g di farina Manitoba
– 30 g di farina 00 – 270 ml di latte

– 110 g di burro a morbido + quello
per lo stampo – 65 g di zucchero
– 1 uovo – 8 g di lievito istantaneo secco
– 1 cucchiaino e 1/2 di sale
per la farcitura 100 g di farina
di mandorle – 30 g di farina 00 – 100 g
di pistacchi spellati – 100 g di uvetta
– 90 g di zucchero a velo – 70 g di burro
morbido – 1 uovo – 1 pizzico di sale

1 Con una frusta mescolate la farina 00 e 120 ml latte in un pentolino per ottenere una pastella liscia e cuocetela finché sarà ben densa; lasciate raffreddare. In un'ampia ciotola disponete la pastella e tutti gli altri ingredienti per l'impasto (compreso il latte rimasto), tranne il burro. Impastate per 10 minuti e poi trasferite il tutto sul piano di lavoro. Incorporate il burro poco per volta e lavorate finché la pasta sarà liscia e lucida. Mettetela nella ciotola, coprite con pellicola e lasciate lievitare nel forno spento con la luce accesa fino al raddoppio del volume (2 ore circa).

2 Preparate il ripieno. Fate ammorbidire l'uvetta in acqua tiepida. Tritate i pistacchi. In una ciotola lavorate il burro e lo zucchero a velo con una frusta. Unite l'uovo, poi il sale e quindi le due farine: amalgamate il composto con una spatola. Infine aggiungete l'uvetta strizzata e i pistacchi tritati.

3 Dividete la pasta lievitata in 5 parti uguali e stendetele in rettangoli di circa 15x20 cm. Disponeteli in verticale, segnate una linea orizzontale a metà dei rettangoli e tagliate a frange strette la parte inferiore. Spalmate il ripieno sulla metà superiore e, partendo da questa, arrotolate i rettangoli. Disponete i rotolini a raggiera in una teglia di 25 cm di diametro imburrata lasciando uno spazio al centro: abbiate cura di lasciare la parte finale delle frange all'esterno contro il bordo dello stampo, altrimenti si srotolerà in cottura. Fate lievitare nel forno spento con la luce accesa per 1 ora e poi cuocete in forno caldo a 180° per 30-40 minuti, fino a doratura. Lasciate raffreddare e sfornate. Servite cospargendo, se vi piace, con zucchero a velo.

DOPO L'ESTATE, È ANCORA IL MOMENTO
IDEALE PER BOCCONCINI GOLOSI
E BOLLICINE INEBRIANTI CAPACI DI
ACCENDERE DI GUSTO OGNI ASSAGGIO

testi di Alessandro Brizi

aperitivo D'AUTUNNO

Basta un sole un po' più timido o una sera appena fresca e subito si pensa di rinunciare all'aperitivo. Un errore. Perché il momento goloso per eccellenza, fatto di stuzzichini creativi, finger food accattivanti e, soprattutto, bollicine sottili che sfavillano nei calici, non conosce stagione. "Gli aperitivi migliori sono quelli estivi", si sente dire spesso. Niente affatto. L'autunno non è una condanna a tisane bollenti e plaid sul divano, ma un invito a riscoprire l'aperitivo con altri colori e profumi. Certo, il dehors di fiducia non sarà sempre praticabile, ma ogni casa può trasformarsi in un salotto accogliente dove il brindisi diventa ancora più intimo e, forse, persino più chic.

Del resto, l'autunno porta con sé un tesoro di ingredienti che aspettano solo di essere messi in scena: zucche, funghi, castagne, formaggi di malga, verdure tardive, pesci e carni di stagione. Prodotti che accendono la fantasia e si trasformano in ricette sfiziose, finger food sorprendenti e piatti da condividere. Così l'aperitivo d'autunno si veste di sapori intensi

e profumi avvolgenti, trasformandosi in un rito che scalda anche le giornate più grigie.

In questo scenario le bollicine sono alleate insostituibili. Metodo Classico o Charmat, poco importa. I primi, con la seconda fermentazione in bottiglia e lunghi mesi sui lieviti, regalano profondità e complessità. I secondi, grazie alla rifermentazione in autoclave, sprigionano freschezza, immediatezza e un'anima fragrante fatta di fiori e frutta. Tecniche diverse, stesso effetto: brio, leggerezza e voglia di convivialità.

Perché gli spumanti non hanno stagione. Esaltano un soufflé di zucca, alleggeriscono una frittura, accarezzano un carpaccio, danno sprint a un formaggio. Sono versatili, moderni e sempre pronti a sorprendere. Ecco perché l'aperitivo d'autunno, con un calice di spumante in mano, non è solo possibile ma semplicemente irresistibile.





GAMBERONI AI FIOCCHI DI QUINOA

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 10 MINUTI
330 CAL/PORZIONE

16 code di gamberoni sgusciate e con le codine attaccate – 1 mazzetto di coriandolo – 1 piccolo cipollotto – 1 lime non trattato – 1/2 cucchiaino di peperoncino in polvere – 2 cucchiari di salsa di soia – 2 cucchiari di olio di sesamo – 80 g di farina 00 – 75 g di fiocchi di quinoa – olio di semi di arachide – sale

- 1** Mondate e tritate finemente il cipollotto con una manciata di foglie di coriandolo. Versate in una ciotolina la salsa di soia, l'olio di sesamo e il succo del lime ed emulsionateli con una piccola frusta. Unitevi il trito di cipollotto e coriandolo preparato, il peperoncino e un pizzico di scorza del lime grattugiata. Lasciate riposare al fresco.
- 2** Mescolate la farina con 175 ml d'acqua. Infilate ogni coda di gamberone nel senso della lunghezza su uno spiedino di legno, tuffateli nella pastella e poi passateli nei fiocchi di quinoa, pressando i fiocchi delicatamente.
- 3** Friggete pochi gamberoni per volta in olio ben caldo, fino a dorarli sui due lati, scolateli su carta per fritti, salateli e serviteli con la salsina e, se vi piace, fettine di lime.

VALDOBBIADENE DOCG EXTRA BRUT CUVÉE Ø – COL VETORAZ

UN FITTO PERLAGE

COL VETORAZ È UNA DELLE FIRME PIÙ SOLIDE DELLA SPUMANTISTICA DI VALDOBBIADENE. LA FAMIGLIA MIOTTO COLTIVA DA GENERAZIONI LE VIGNE DI SANTO STEFANO DI VALDOBBIADENE, ACCANTO AL FAMOSO COLLE DI CARTIZZE, CUORE STORICO E NOBILE DEL PROSECCO SUPERIORE. QUI, NEL 1993, FRANCESCO MIOTTO, INSIEME ALL'ENOLOGO LORIS DALL'ACQUA E ALL'AGRONOMO PAOLO DE BORTOLI, HA DATO VITA A UNA REALTÀ CHE OGGI VANTA OLTRE 250 PREMI INTERNAZIONALI, DIVENTANDO SIMBOLO DI ECCELLENZA NONCHÉ CUSTODE DI UN PAESAGGIO CHE L'UNESCO HA RICONOSCIUTO PATRIMONIO DELL'UMANITÀ. LA FILOSOFIA RIMANE QUELLA DI SEMPRE: VALORIZZARE IL TERRITORIO CON VINI CHE CELEBRINO ELEGANZA E ARMONIA, FIGLI DI VIGNE

ADAGIATE IN UN ANFITEATRO NATURALE E DI TERRENI COMPLESSI, NATI DA ANTICHI FONDALI MARINI. EMBLEMA DI QUESTA VISIONE È IL VALDOBBIADENE DOCG CUVÉE Ø EXTRA BRUT, OTTENUTO DA GLERA IN PUREZZA ELABORATA CON IL METODO CHARMAT LUNGO. IL RESIDUO ZUCCHERINO PARI A ZERO È UNA SCELTA RADICALE CHE RENDE UNICA QUESTA BOLLICINA. QUASI UN'AUDACIA TECNICA CHE ESALTA LA PUREZZA ESPRESSIVA DELL'UVA IN QUESTO TERRITORIO. NEL CALICE È PAGLIERINO CON FITTO PERLAGE. AL NASO INTENSE NOTE DI MELA, PERA, AGRUMI E FIORI BIANCHI CON ERBE AROMATICHE A CORREDO. L'ABBINAMENTO CON I GAMBERONI È UN GIOCO DI EQUILIBRIO: LA DOLCEZZA DEL CROSTACEO E LA CROCCANTEZZA DELLA PANATURA TROVANO UN PERFETTO CONTRAPPUNTO. BENE ANCHE CON CRUDITÀ DI MARE E VERDURE IN TEMPURA.



PIZZETTE ALLA PANCETTA, PATATE E GRANA

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 15 MINUTI
COTTURA 20 MINUTI
350 CAL/PORZIONE

1 rotolo rettangolare di pasta per pizza – 60 g di pancetta arrotolata a fettine – 2 patate piccole – 80 g di scaglie di grana padano Dop – 1 rametto di rosmarino – 1 cucchiaino di vino bianco – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Srotolate la pasta e fatela riposare a temperatura ambiente fino al momento dell'uso. Sbucciate le patate, lavatele e riducetele a chips con la mandolina. Sbollentatele per un minuto in acqua salata, sgocciolatele con un mestolo forato e disponetele in una ciotola. Conditele con il vino, gli aghi del rosmarino, sale e pepe.

2 Ricavate tanti dischi di pasta di 10 cm di diametro. Foderate una placca con carta da forno, oliatela e adagiatevi i dischetti.

3 Farciteli con pancetta e patate e cuocete a 220° per 18 minuti. Unite il grana, pepate e proseguite la cottura per 30 secondi. Servite le pizzette calde.

Stuzzichini creativi e finger di mare o di terra sono ideali per un brindisi intimo e chic

TRENTO DOC 1673 BRUT ROSÉ – CESARINI SFORZA

GUSTO ARISTOCRATICO

LE RADICI DI CESARINI SFORZA AFFONDANO IN UNA STORIA NOBILIARE CHE DA PARMA ARRIVA IN TRENTINO, DOVE LA FAMIGLIA SI DISTINGUE GIÀ NELL'OTTOCENTO PER RUOLI DI GOVERNO CITTADINO E, OVVIAMENTE, PER LA CURA DEI VIGNETI DI MONTAGNA. È, TUTTAVIA, NEL 1974 CHE LAMBERTO CESARINI SFORZA RACCOGLIE L'EREDITÀ DEL CASATO TRASFORMANDOLA IN UN PROGETTO ENOLOGICO MODERNO: COSTRUZIONE DI UNA NUOVA CANTINA E PRODUZIONE DI SPUMANTE METODO CLASSICO DI ALTO LIVELLO. LA SELEZIONE DEI MIGLIORI APPEZZAMENTI, COSÌ COME L'ATTENZIONE AL PINOT NERO E ALLO CHARDONNAY, OLTRE A UNA VISIONE PIONIERISTICA IN FATTO DI TECNICHE ENOLOGICHE, HANNO PORTATO LA MAISON A DIVENTARE PROTAGONISTA DELLA DOC TRENTO, AMBASCIATRICE

DI BOLLICINE CHE RACCONTANO UN TERRITORIO DI MONTAGNA UNICO COME LA VAL DI CEMBRA, FATTA DI VIGNETI TERRAZZATI, SUOLI PORFIRICI ED ECCEZIONALI MICROCLIMI. IL TRENTO ROSÉ DOC 1673 BRUT, CHE CELEBRA IN ETICHETTA LA DATA DI NASCITA DELLA MAISON, NASCE DA PINOT NERO VINIFICATO PRIMA IN ACCIAIO E POI AFFINATO, DOPO LA PRESA DI SPUMA, PER 60 MESI SUI LIEVITI. IL RISULTATO È UN ROSÉ ARISTOCRATICO: ROSA ANTICO, CON PROFUMI DI FRUTTI DI BOSCO, ROSA CANINA, CILIEGIA E PASTICCERIA. LA BOCCA SCORRE SETOSA E FRESCA. LA SCELTA DELL'ABBINAMENTO CON LE PIZZETTE ALLA PANCETTA, PATATE E GRANA È VINCENTE PERCHÉ LA FRAGRANZA DELLA PASTA E LA SAPIDITÀ DEI CONDIMENTI TROVANO EQUILIBRIO NELLA VIVACE ACIDITÀ DEL VINO. È PERFETTO, TUTTAVIA, ANCHE CON SALUMI, TORTE SALATE O CARPACCI PER APERITIVI CHE RECLAMANO UN TOCCO DI ORIGINALITÀ.





DONZELLINE RIPIENE DI ACCIUGHE SALATE

MEDIA
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 15 MINUTI
320 CAL/PORZIONE

**220 g di farina – 30 g di burro – mezzo
bicchiere di latte – 4 acciughe sotto
sale – olio di semi di arachide – sale**

1 Riunite la farina con il burro, il latte e il sale; lavorate il mix abbastanza a lungo da creare un impasto liscio e consistente. Lasciatelo riposare coperto per 30 minuti, poi tagliatelo a metà e stendete ognuna delle due parti non troppo sottile.

2 Lavate le acciughe, dividetele a metà per il lungo, eliminate la lisca e tagliatele a pezzetti; suddivideteli su una metà della pasta stesa, copritela con l'altra metà e fatele aderire insieme, quindi tirate nuovamente con il matterello fino a ottenere una sfoglia sottile.

3 Ritagliate la sfoglia a losanghe e friggetele nell'olio di semi ben caldo un poco per volta, sgocciolandole man mano che sono pronte su carta per fritti.

*Con la nuova stagione ci si concede sapori sapidi
e frittture croccanti: impossibile resistere*

ALTA LANGA DOCG CUVAGE MILLESIMATO BRUT 2020 - ENZO BARTOLI

TECNICO E ARTIGIANALE

IL MARCHIO ENZO BARTOLI NASCE CON UN OBIETTIVO PRECISO: RACCONTARE IL PIEMONTE ATTRAVERSO VINI CHE NE RIFLETTONO L'ANIMA COMPLESSA E ARTICOLATA. UNA COLLEZIONE DI ETICHETTE CAPACE DI ESALTARE I TERRITORI CON UVE PROVENGONO DA PICCOLI VITICOLTORI LOCALI, CUSTODI DI VIGNE E DI TRADIZIONI CHE, GRAZIE A QUESTA RETE, TROVANO VISIBILITÀ SU UN PALCOSCENICO NAZIONALE E INTERNAZIONALE. ALLE SPALLE C'È LA VISIONE DI MGM MONDO DEL VINO, REALTÀ FONDATA NEL 1991 DA ALFEO MARTINI, ROGER GABB E CHRISTOPH MACK, TRE PIONIERI CHE HANNO SCOMMESSO SU UN NUOVO MODO DI PRODURRE E PROMUOVERE IL VINO TRICOLORE, CONIUGANDO COMPETENZA TECNICA E ARTIGIANALITÀ. TRA LE ETICHETTE PIÙ PRESTIGIOSE DELLA LINEA

FA BELLA MOSTRA DI SÉ L'ALTA LANGA DOCG CUVAGE MILLESIMATO BRUT, FRUTTO DI PINOT NERO E CHARDONNAY COLTIVATI SULLA DORSALE COLLINARE CHE VA DA STREVI A CASTINO, AD UN'ALTITUDINE FINO A 450 METRI. DOPO LA PRESA DI SPUMA, LA PERMANENZA SUI LIEVITI NON DURA MENO DI 30 MESI, REGALANDO UN METODO CLASSICO ELEGANTE E RAFFINATO. PAGLIERINO CON PERLAGE SOTTILE E PERSISTENTE, SPRIGIONA PROFUMI DI CROSTA DI PANE, FRUTTA MEDITERRANEA E NOTE MINERALI. AL PALATO È VIBRANTE PER FRESCHEZZA, DALLA CARBONICA CREMOSA ED EQUILIBRATO. DUTTILE E ARISTOCRATICO, SI ABBINA CON FACILITÀ AL GUSTO STUZZICANTE DELLE NOSTRE DONZELLINE RIPIENE DI ACCIUGHE DI CUI NE ARMONIZZA LA SAPIDITÀ. MOLTO BENE ANCHE CON CRUDI DI MARE E OSTRICHE OPPURE SUI TRADIZIONALI PRIMI PIATTI PIEMONTESI AL TARTUFO BIANCO.





TORTA SALATA DI LENTICCHIE E PORCINI

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 1 ORA E 20 MINUTI
355 CAL/PORZIONE

1 rotolo di pasta pronta per focaccia già stesa – 100 g di lenticchie rosse – 300 g di porcini – 1-2 cucchiaini di porcini secchi in polvere – 2 spicchi d'aglio – 1/2 bicchiere di vino bianco secco – 3 rametti di nepitella (o mentuccia) – 2 uova – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Mettete le lenticchie in una casseruola, copritele con 2 dita d'acqua, aggiungete uno spicchio d'aglio, i porcini in polvere e cuocete per 30 minuti finché saranno morbide come un purè; salate e lasciate raffreddare.

2 Pulite i porcini, affettateli, trifatolati con qualche cucchiaino d'olio, le foglie di nepitella (o di mentuccia) e l'aglio rimasto schiacciato. Bagnateli con il vino e lasciatelo evaporare; salate e pepate. Mettete da parte le fette di fungo più belle e frullate quelle rimanenti con le uova sgusciate e le lenticchie cotte.

3 Srotolate la pasta, assottigliatela un po' con il matterello e rivestitevi uno stampo da torta di 22 cm di diametro. Togliete la pasta in eccesso, copritela con la crema di porcini e lenticchie e infornate a 180° per 40 minuti. Guarnite la torta con le fette di fungo tenute da parte e servitela tiepida.

TILIO DOSAGGIO ZERO EXTRA BRUT – FOSS MARAI

FRESCO E BRIOSO

NATA NEL 1986 DAL CORAGGIO E DALLA PASSIONE DI CARLO E ADRIANA BIASIOTTO, FOSS MARAI È OGGI UNA DELLE REALTÀ PIÙ RICONOSCIUTE E PREMIATE DEL PANORAMA SPUMANTISTICO ITALIANO. IL LEGAME CON L'AMBIENTE DI VALDOBBIADENE È PROFONDO: TERRITORIO UNICO CHE LA FAMIGLIA HA SCELTO DI VALORIZZARE ATTRAVERSO UN APPROCCIO ARTIGIANALE MA, NEGLI ANNI, SEMPRE INNOVATIVO. "L'ENTAMENTE IN VIAGGIO" È IL MOTTO CHE RACCONTA TALE FILOSOFIA, UNA CONDOTTA DI IMPEGNO CHE SPERIMENTA CON PAZIENZA, AFFINA I VINI CON CURA E TRASFORMA OGNI BOTTIGLIA IN UN'OPERA DI EQUILIBRIO ED ELEGANZA. OGGI I FIGLI ANDREA, CRISTIANA E UMBERTO PORTANO AVANTI L'EREDITÀ CON LA MEDESIMA DEDIZIONE,

CONIUGANDO LO SPIRITO DI FAMIGLIA CON IL RISPETTO DELLA NATURA E UNA VISIONE INTERNAZIONALE.

TRA I FRUTTI DI QUESTA RICERCA C'È TILIO DOSAGGIO ZERO EXTRA BRUT, OTTENUTO DA CHARDONNAY, UN TOCCO DI BOMBINO BIANCO E REALIZZATO CON METODO CHARMAT LUNGO. ODORI DI ACACIA, PESCA BIANCA E MELA, INTRODUCONO UN PALATO NITIDO, SECCO, FRESCO, RAFFINATO E BRIOSO. SERVITO CON UNA TORTA SALATA DI LENTICCHIE E PORCINI SVELA UN DIALOGO SORPRENDENTE: IL NERBO ACIDO DEL VINO SOSTIENE LA COMPATTEZZA DELLA TORTA, CON LA VIVACITÀ DELLE BOLLICINE AD ATTENUARE LA CONSISTENZA DEL RIPIENO. CIÒ DETTO, IL VINO È PERFETTO ANCHE CON ANTIPASTI DI MARE, SUSHI, FORMAGGI A PASTA MOLLE E SALUMI IN GENERE.



SOUFFLÉ DI ZUCCA E FORMAGGIO

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 25 MINUTI
COTTURA 60 MINUTI
250 CAL/PORZIONE

60 g di Asiago – 60 g di parmigiano reggiano Dop grattugiato – 250 g di zucca – 30 g di burro – 20 g di farina – 1,5 dl di latte – 3 uova – noce moscata – burro e farina per gli stampi – pepe

1 Private la zucca di scorza e semi, tagliatela a fette, mettetela su una placca rivestita di carta da forno e cuocete a 170° per circa 30 minuti. Frullate la polpa per ottenere una purea.

2 Tostate la farina in una casseruola a fondo spesso con il burro. Diluite lentamente con il latte tiepido e cuocete per 10 minuti, mescolando. Profumate la besciamella con pepe e una grattatina di noce moscata.

3 Sgusciate le uova e separate tuorli e albumi in 2 ciotole. Montate questi ultimi lasciandoli cremosi. Aggiungete alla besciamella l'Asiago a dadini, il parmigiano, la purea di zucca, i tuorli (uno alla volta) e, infine, poco per volta, gli albumi.

4 Riempite con il composto 4 stampini individuali, imburattati e infarinati. Infornate a 175° per 18-20 minuti e servite subito.



Zucche, funghi o formaggi di malga aspettano di essere valorizzati da un buon bicchiere

VALDOBBIADENE PROSECCO SUPERIORE DOCG
RIVE DI SANTO STEFANO EXTRA BRUT 2024 – VAL D'OCA

PROFUMO INTENSO

NELLE COLLINE TRA VALDOBBIADENE E CONEGLIANO, OGGI PATRIMONIO UNESCO, IL NOME VAL D'OCA NASCE COME OMAGGIO A UN LUOGO PRECISO: UNA PICCOLA ALTURA COLTIVATA CON VIGNETI DI GLERA ORLATA DA CASE E BOSCHETTI. DA QUI PRENDE FORMA IL PROGETTO DELLA CANTINA PRODUTTORI DI VALDOBBIADENE, REALTÀ COOPERATIVA FONDATA NEL 1952 DA 129 VITICOLTORI UNITI DAL DESIDERIO DI RICOSTRUIRE IL TERRITORIO DOPO LA SECONDA GUERRA MONDIALE. NEGLI ANNI VAL D'OCA SI È ELEVATA A MARCHIO CHE RACCOGLIE TALE TRADIZIONE COLLETTIVA, TRADUCENDOLA IN VINI CHE HANNO PORTATO IL PROSECCO SUPERIORE SULLE TAVOLE DI TUTTO IL MONDO.

IL VALDOBBIADENE PROSECCO SUPERIORE DOCG RIVE DI SANTO STEFANO EXTRA BRUT RAPPRESENTA UNA DELLE PUNTE DI DIAMANTE DELLA PRODUZIONE. PROFUMI DI FIORI DI CAMPO, PERA ESTIVA, MELONE BIANCO E LIMONE ANTICIPANO UN PALATO VIBRANTE, SAPIDO E ACCATTIVANTE. ACCOSTARLO A UN SOUFFLÉ DI ZUCCA E FORMAGGIO È UN GIOCO DI CONTRASTI: LA DOLCEZZA DELLA ZUCCA E LA CREMOSITÀ LATTICA SI INCONTRANO CON LA BRIOSA FRESCHEZZA DEL VINO CHE ALLEGGERISCE IL CONNUBIO. UN EXTRA BRUT COSÌ PUÒ RIVELARSI COMPAGNO IDEALE ANCHE PER ANTIPASTI DI PESCE, CRUDI O COTTI, FRITTURE ALL'ITALIANA O VERDURE GRATINATE PER UN APERITIVO D'AUTUNNO CHE SI TRASFORMA, SUBITO, IN PICCOLO RITO DI PIACERE.



in cerca di nuovo
DECOR, DESIGN E DINTORNI

Mode e manie

KITCHEN REMIX

a cura di Silvia Bombelli, servizio di Simona Bruscajin

Ogni mese nuovi protagonisti sulla tavola e in cucina: piatti, tovaglie, piccoli elettrodomestici che rendono speciali i momenti di convivialità



Con la Petite Boule Miami prendere l'aperitivo diventa un momento di autentica condivisione, piacere e relax. Realizzata in porcellana premium di alta qualità, la sfera compatta e dal design raffinato racchiude al suo interno quattro ciotole e un piccolo vassoio da portata (€ 189). **Villeroy & Boch**

Dotata di 4 incavi tondi, la padella in alluminio della Linea Granchef con rivestimento antiaderente è ideale per cuocere tigelle, pancake, uova e hamburger. È adatta a tutti i tipi di piano cottura, compreso il forno e l'induzione, grazie all'innovativo fondo indeformabile Supersonic. Resiste al calore fino a 230° (Ø 24 cm, € 39,90). **Tescoma**



Potete cucinare in sicurezza e in modo ecologico ed etico con l'Incredibile Cocotte. Disponibile in 8 colori, è prodotta con materiali naturali innocui e sicuri per la salute: l'anima è in alluminio, il fondo è in acciaio inossidabile, il rivestimento antiaderente. E non contiene nessun prodotto derivato dal petrolio (Ø 24 cm, € 129,90). **Cookut**

Versatile e accattivante, il Tagliapizza può essere utilizzato anche per quiche, crostate, focacce o torte salate e per bucherellare gli impasti. La lama, infatti, si può coprire con l'apposita protezione in plastica dotata di piccoli dentini con i quali creare i fori della dimensione desiderata (€ 29,95). **Microplane®**



Con la macchina da caffè automatica Serie 5500 LatteGo basta un semplice tocco per avere una bevanda come quella del bar, che si tratti di un espresso forte, un caffè lungo, un cappuccino o un latte macchiato. Il display consente di salvare le preferenze di intensità, lunghezza e quantità di latte fino a 4 profili utente e il sistema Latte Innovativo LatteGo crea velocemente schiuma di latte vellutata (€ 699,99).

Philips

In occasione del 40° anniversario del bollitore 9093 di Michael Graves, con l'iconico fischietto a forma di uccellino, Alessi presenta due nuove versioni dall'elegante veste nera. La variante elettrica MG32TC, poi, ha la funzione di controllo della temperatura e permette un utilizzo più versatile: dalla infusione del tè alla cottura dei noodles o alla preparazione del latte in polvere (€ 400). **Alessi**



PanPiuma®

IL MORBIDISSIMO
PANE SENZA CROSTA

CON OLIO
EXTRA VERGINE
DI OLIVA



MORBIDEZZA
INIMITABILE

LA LEGGEREZZA E MORBIDEZZA
DI PANPIUMA INCONTRANO
IL GUSTO VERO DELL'OLIO
EXTRA VERGINE DI OLIVA



Noi di PanPiuma facciamo solo
pane senza crosta **con olio extra vergine di oliva**
perché ci piace farlo bene

WWW.PANPIUMA.IT



Melanzana rossa di Rotonda

UN ORTAGGIO GUSTOSO,
PREZIOSO E PICCANTINO
CHE CRESCE RIGOGLIOSO
SOLO IN BASILICATA

di Silvia Bombelli, foto di Maurizio Lodi, styling di Laura Cereda

Ha la forma del pomodoro, le striature della zucca, il profumo del fico d'India e un gusto unico: delicato con una nota piccantina e leggermente amaro-gnola che rendono questo ortaggio inimitabile. Non la solita melanzana, bensì una varietà davvero strana e golosa: la buccia è ricca di carotene (da qui il colore rossastro), la scarsa presenza di acido clorogenico non la fa ossidare quindi si può mangiare anche cruda in carpaccio e per buona parte dell'anno visto che la raccolta inizia a luglio e finisce a novembre. La melanzana rossa di Rotonda (comune in provincia di Potenza ai piedi del Pollino) ha una storia bizzarra. A differenza di tante altre Solanacee, tra le quali le classiche melanzane viola (*Solanum melongena*) importate dall'America nel '500, questa *Solanum aethiopicum* si può considerare quasi

una new entry alle nostre latitudini. “L'hanno portata dall'Etiopia un secolo fa alcuni soldati originari proprio di quest'area della Basilicata, chiamandola

“merlingiana a pummadora” (melanzana a pomodoro). L'avevano trovata tanto strana quanto golosa e nutriente e qui, crescendo facilmente e in abbondanza, ha poi nutrito migliaia di persone durante la carestia della seconda guerra mondiale ed è un vero e proprio simbolo della povertà della nostra terra”, spiega Gilda De Tommaso, delegata del consorzio di tutela. Sulle pendici del Pollino ha incontrato l'ambiente ideale per svilupparsi forte e sana, trasformandosi naturalmente nella sottovarietà locale odierna. Secondo gli anziani del posto è diventata molto più buona dell'originale grazie alle cure e alle strategie colturali messe in *segue* >

dove trovarla

Piccola ma preziosa, questa melanzana pesa al massimo 200 g per 10 cm di diametro ed è molto ricercata anche per le sue proprietà salutari: è ricca di vitamine, soprattutto la A, forte antiossidante e regolatrice naturale del colesterolo nel sangue. Si mangiano anche le sue foglie, più tenere di quelle della melanzana classica, fonte di ferro e vitamina C. Si può acquistare nei negozi più forniti e in alcuni supermercati sia fresca che conservata, oppure on line (ilpollinoatavola.it).

MELANZANE ROSSE RIPIENE DI CALAMARI E GAMBERI

FACILE
PER 4 PERSONE
PREP. 20 MINUTI
COTTURA 25 MINUTI
190 CAL/PORZIONE

700 g di melanzane rosse di Rotonda Dop - 200 g di gamberi - 200 g di calamari piccoli - pangrattato - prezzemolo - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

1 Lavate le melanzane, tagliate le calotte e sbollentate tutto in acqua bollente salata per 5 minuti. Prelevate con il mestolo forato e fate sgocciolare su un canovaccio. Svuotate le melanzane con un cucchiaino senza incidere la buccia, tenete da parte la polpa, poi tagliatela a dadini.

2 Sgusciate i gamberi, pulite i calamari tagliandoli ad anelli e scaldateli per 5 minuti in un tegame con un filo d'olio, la polpa delle melanzane, sale, pepe e una manciata di prezzemolo tritato.

3 Riempite i gusci di melanzana con il ripieno, disponeteli in una teglia, spolverizzate con un po' di pangrattato, irrorate con un filo d'olio, coprite con le calotte e cuocete nel forno caldo a 180° per 15 minuti.

campo e, naturalmente, al microclima ideale: a 600 mt. di altitudine e 50 km dal mare, con piogge abbondanti da autunno a primavera su un terreno limo-argilloso che resta ben idratato tutto l'anno. La melanzana rossa è diventata patrimonio locale esclusivo grazie alla certificazione Dop ottenuta nel 2011 che l'ha ufficialmente nominata "melanzana rossa di Rotonda". Un ortaggio che è anche naturalmente resistente ai parassiti e può essere coltivato solo nella valle del Mercure: a Rotonda, Castelluccio Inferiore e Superiore e Viggianello. Si semina al chiuso tra gennaio e marzo (anche oltre se le temperature sono più basse della media). "Una volta germogliate, tra il 10 maggio e il 30 giugno le piantine si mettono a dimora nel terreno ben dissodato a 60 cm una dall'altra e su file distanti circa 120 cm. Per il consumo fresco si può tenere in frigo, ma una buona parte viene destinata alla conservazione: legata a grappoli e appesa sotto alle tettoie delle cascine come si fa con i peperoni, le cipolle o i pomodori", continua De Tommaso. Si consuma fritta o alla piastra, farcita e cotta al forno o anche tagliata a fette sottili e messa sott'olio. A fine estate ogni anno Rotonda le dedica una grande festa dove si possono assaggiare le ricette tipiche (pubblicate anche su melanzanarossadirotondadop.it) e nuove sperimentazioni con questo versatile ingrediente. Ed è così amata che nel suo paese natale un barman le ha anche dedicato un cocktail: il Rotondjto, tipo Mojto con la melanzana al posto della menta.



NOVITÀ

mugele's brand identity



**IL GUSTO
di una volta**

YOGURT GOURMET

I CLASSICI DA RISCOPRIRE

**100% LATTE
dell'Alto Adige**



**CREMOSITÀ
irresistibile**

Tre classici, una promessa: momenti di deliziosa cremosità per veri golosi. Il nuovo Yogurt Gourmet di Mila, con il 100% latte dell'Alto Adige, risveglia ad ogni cucchiata il ricordo dei sapori di un tempo.

WWW.MILA.IT



sotto il cielo di IRLANDA

La verdissima
campagna irlandese,
dove il fitto manto
erboso è tra i più
rigogliosi di tutta
Europa rivelandosi
ideale per
l'allevamento.
A dividere i terreni,
dal 1700, crescono
siepi che custodiscono
un patrimonio
di biodiversità.

SIAMO ANDATI NELL'ISOLA DI SMERALDO PER VEDERE DA VICINO I PASCOLI CHE NUTRONO I BOVINI MIGLIORI. ABBIAMO TROVATO PASSIONE, IDEE MODERNE, PROGETTI INCLUSIVI E PERSONE SPECIALI

di Laura Maragliano

Sotto un cielo azzurro, vivido e terso, senza neppure l'ombra di un po' di pioggia, ho attraversato per due giorni un piccolo spicchio d'Irlanda. Obiettivo visitare gli allevamenti di bovini da carne per capire veramente cos'è l'Irish Grass Fed Beef, ossia il manzo irlandese allevato all'aperto e alimentato con sola erba.

Non ci vuole molto per notare che Madre Natura ha regalato a questo Paese un ambiente perfetto per diventare terra da pascolo. Qui c'è erba buona a profusione, basta attraversare un prato (e io l'ho fatto) per toccare con mano la sofficità del manto, fitto, rigoglioso e ricco di trifoglio che non a caso è uno dei simboli del Paese. D'altra parte qui piove in media 246 giorni all'anno, ma la bassa escursione termica (gli inverni sono miti, le temperature estive non molto elevate) fa sì che la produzione annua di erba per ettaro superi di oltre un terzo la media europea. Con una tale premessa si può dire che gli irlandesi non possano fare a meno di occuparsi di allevamento e infatti, dei cinque milioni di ettari di superficie agricola, l'80% è destinata a questa attività, svolta in sintonia con ambiente e animali. Delle 80mila aziende agricole coinvolte nell'allevamento, il 99% è a conduzione familiare: la maggior parte possiede 4-5 capi, assai poche superano i cento. Nel corso del tempo gli allevatori irlandesi sono stati capaci di creare un "patrimonio bovino" adatto al loro territorio, che deriva dalla pratica di incrociare le tradizionali Angus e Hereford con razze da latte e razze da carne dell'Europa continentale. L'animale che ne è derivato si presta perfettamente alle condizioni climatiche e geografiche del Paese. A ciò oggi si affianca una nuova ricerca genetica che mira a ottenere bovini capaci di garantire la migliore sostenibilità ambientale.

Un patrimonio naturale

Dal van che da Dublino mi ha portato verso il centro dell'Irlanda ho visto scorrere un paesaggio tutt'altro che monotono, un grande *patchwork* verde puntellato ogni tanto da qualche abitazione e da mandrie libere di pascolare. Non ci sono cani a governo degli ovini e dei bovini e neppure recinti, la divisione tra un appezzamento e l'altro è garantita dalle *hedgerows*, siepi di biancospino, rovi, prugnoli e altre specie, che costituiscono per l'Irlanda un vero patrimonio naturale. Piantate tra il '700 e l'800, quando le leggi del Parlamento obbligarono i proprietari a tracciare confini permanenti tra i loro terreni, contribuiscono alla biodiversità, offrono riparo alla fauna selvatica, forniscono una barriera frangivento per il bestiame, controllano le inondazioni. Ma perché prendano la caratteristica forma vanno curate, controllate, piegate e potate con una tecnica particolare che ho visto adottare in diretta da Patrick Murphy, padre di Avril, proprietaria della Murphy Family Farm di Glasson, nella contea di Westmeath.

Gli Angus della famiglia Murphy

La fattoria dei Murphy è stata ereditata dal nonno nel 1920 e, dal 1973, condotta da Patrick che ha sempre coinvolto i figli nell'attività. Oggi però è Avril che ne tiene le redini. La proprietà sorge in un luogo incantevole, lambito dalle acque del Lough Ree, il secondo lago più grande d'Irlanda, e possiede uno degli allevamenti estensivi più grandi del Paese: 140 capi di Angus con almeno un ettaro di spazio a disposizione per ciascuno. Avril spiega che hanno optato per questa razza nel 2006 e per diversi motivi: gli Angus riescono a vivere all'aperto 280 giorni all'anno mangiando esclusivamente erba fresca, vengono ricoverati nelle stalle solo quando la pioggia rende impraticabile il terreno. La stazza inferiore ad altre razze fa sì che il loro peso non schiacci troppo l'erba. Sono docili e facili da allevare e le femmine riescono a partorire senza aiuto. I vitelli non vengono macellati, la "fine corsa" avviene tra i 23 e i 24 mesi e la carne che ne deriva ha un profilo aromatico superiore e una maggiore tenerezza. Avril è anche insegnante di *Agriculture Science* presso la scuola secondaria e cerca di instillare la passione per il mestiere di allevatore alle nuove generazioni, ragazze comprese. *segue >*

Nel processo di trasformazione della società irlandese verso una maggiore inclusività, il governo ha infatti annunciato la nascita della “Commissione per il rinnovo generazionale in agricoltura” e ha approvato il *Women Farmers’ Capital Investment Scheme*, un incentivo per l’avvio o lo sviluppo di un’attività agricola destinato alle donne. Insieme ai suoi allievi, inoltre, prende parte ogni anno alla *Certified Irish Angus Schools Competition*. È proprio grazie ad Avril d’altronde, se alla Murphy Family Farm sanno unire la tradizione alle nuove tecnologie rivolte a una maggiore sostenibilità. Non a caso è una delle 77mila aziende agricole che hanno aderito a *Origin Green*, il primo programma nazionale al mondo per lo sviluppo della sostenibilità alimentare lungo tutta la filiera, lanciato nel 2012 da Bord Bia, l’ente governativo per la promozione dei prodotti alimentari irlandesi, in grado di coinvolgere agricoltori, produttori, rivenditori e aziende di servizi alimentari.

Airfield Estate, Shauna e... 5 vitelli

Lasciate le acque del lago Lough Ree, habitat protetto di uccelli acquatici e costellato da ben 52 isole, mi aspetta qualche ora di van per tornare a Dublino, anzi a Dundrum, un ex villaggio a sud della capitale oggi divenuto una sua zona residenziale. Vi ha sede uno dei due centri commerciali più grandi d’Irlanda ma solo a poca distanza si trova qualcosa di ben lontano dai clamori del consumismo. È l’Airfield Estate. Difficile definire con una parola questo luogo: non è un orto botanico, un giardino, un museo, uno spazio comunitario, un’attrazione turistica, una fattoria cittadina ma tutte queste cose messe insieme e soprattutto è un polo alimentare sostenibile e un ente di beneficenza educativo che ha l’obiettivo di informare il pubblico su come fare scelte alimentari consapevoli.

Nel 1974 Airfield Estate era la casa delle sorelle Overend che l’hanno donata agli irlandesi purché diventasse luogo di ricerca. Delle Overend restano l’abitazione, oggi divenuta museo, e una Rolls Royce del 1927. La tenuta occupa 38 acri di cui 6 sono giardino in parte ornamentale e in parte con certificato biologico: vi crescono frutta, verdura e fiori commestibili. Venti acri sono invece dedicati all’agricoltura: qui vivono capre, galline, maiali, asini e una mandria di mucche da latte Jersey che viene munta ogni mattina; il latte fresco va al bar della struttura o diventa formaggio.

Ad attendermi nella tenuta trovo Shauna Jager, una giovane “ex cittadina” che oggi lavora in Bord Bia

come *Pigmeat and Poultry Manager* (responsabile carni suine e pollame) ma, finito il lavoro, corre nella sua fattoria a fare l’allevatrice. Pensare che sino alla scuola secondaria il mondo dell’agricoltura le era ignoto. Fu una competizione fuori dal comune a far scoccare la scintilla. Da 11 anni infatti il CIA (gli agenti segreti non c’entrano), acronimo di *Certified Irish Angus Group*, per avvicinare le nuove generazioni al mondo dell’allevamento, ha inventato la *Certified Irish Angus Schools Competition* destinata ai ragazzi delle scuole superiori. I giovanissimi concorrenti devono presentare un progetto di valorizzazione della carne di Angus. In palio ci sono 5 vitelli Irish Angus certificati. Andranno accuditi per 18 mesi e poi, una volta venduti, gli studenti incasseranno i profitti della vendita. In molti casi, l’iniziativa accende una passione verso il mondo agricolo che si traduce in studi universitari di agraria, veterinaria o ambientali. Shauna ha vinto nel 2017 e in seguito ha conseguito la laurea in *Food and Agribusiness Management*, ha poi trascorso un anno in Nuova Zelanda allevando bovini e quando è tornata ha capito che voleva lavorare nel settore agroalimentare ma anche avviare un suo piccolo allevamento.

Igp un riconoscimento atteso

La carne di manzo irlandese allevata al pascolo ha di recente ottenuto il marchio Igp (Indicazione geografica protetta) che premia non solo il legame tra la qualità del prodotto e la terra da cui nasce ma valorizza la tradizione e la passione degli allevamenti a conduzione familiare. Il riconoscimento è arrivato grazie allo *Standard Grass Fed*, lanciato da Bord Bia e Teagasc (autorità irlandese per lo sviluppo dell’agricoltura e dell’alimentazione), che è il primo protocollo al mondo basato su dati scientifici in grado di verificare la percentuale di erba consumata dalle mandrie al pascolo.

Il risultato di tutto questo grande lavoro finisce nel piatto, tanto che l’importazione di prodotti alimentari irlandesi in Italia nel 2024 ha superato i 465 milioni di euro, più della metà dovuto alla carne bovina. Agli italiani l’Irish Grass Fed Beef piace e come potrebbe essere il contrario? Il colore rosso ciliegia della carne, la distribuzione omogenea del grasso intramuscolare, la tenerezza accompagnata a succulenza e succosità fanno venire l’acquolina in bocca. Alla fine del viaggio posso dire che sotto quel cielo d’Irlanda “che corre veloce, ti annega di verde e ti copre di blu” si trova di tutto: pioggia, sole, vento, ma soprattutto tanta pazienza, passione, ricerca e lavoro.



Una vertiginosa scogliera irlandese. Sotto, alcuni manzi di razze locali e Shauna Jager circondata dai suoi vitelli (in basso, ai tempi della scuola, quando vinse la Certified Irish Angus Schools Competition). Accanto a Shauna e alle compagne, una veduta di Airfield Estate, grande tenuta a sud di Dublino con finalità educative e benefiche.



Qui sopra, dall'alto, la famiglia di allevatori Murphy al completo (con l'intraprendente Avril a sinistra di papà Patrick); i capi di razza Angus allevati nella loro fattoria e il bellissimo lago Lough Ree che la lambisce.



LA cucina CHE UNISCE

A PALERMO MOLTIVOLTI, UN ESPERIMENTO DI SOCIALITÀ MULTICULTURALE CON RISTORANTE E GELATERIA ARTIGIANALE, SI È TRASFORMATO IN UNA FUCINA DI IDEE: DALLE RICETTE AI READING PASSANDO PER IL COWORKING, ALL'INSEGNA DELL'INCLUSIONE E DELLA FORMAZIONE

a cura di Silvia Bombelli, testo di Nando Calaciura, foto di Francesca Moscheni, ha collaborato Elèna Vitrano

Moltivolti è un'impresa sociale e ristorante internazionale che celebra la diversità culturale attraverso il cibo, favorendo inclusione e dialogo. È anche uno spazio di coworking e un luogo di incontro dove persone provenienti da tutto il mondo convivono e collaborano. I soci hanno competenze diverse: Giovanni Zinna (nella foto il terzo da sinistra in alto con la maglia rossa) è biologo; Gessica Riccobono, assistente sociale (la prima in alto a sinistra); Roberta Lo Bianco, responsabile delle attività culturali; Arina Nawali, stilista e sarta; Yodit Abraha, psicologa e responsabile di un centro d'accoglienza. Insieme, rendono il ristorante il cuore di un progetto sociale vivo.

Ci sono storie di persone che, con passione, trasformano la propria terra. E la storia di Moltivolti è una delle più belle e necessarie da raccontare. A Palermo, nel cuore caotico di Ballarò, dove le voci si mescolano ai profumi e i colori esplodono in un disordine meraviglioso, c'è un luogo che non è un'isola, ma un porto. Un approdo sicuro dove vissuti di mondi lontani non solo vengono accolti, ma diventano i protagonisti. È Moltivolti, un ristorante che è molto più di un ristorante: è un manifesto, un sogno che si è fatto comunità.

Insieme ai fornelli, per sentirsi come a casa

“La mia terra è dove poggio i piedi”, è la ferma visione di questo locale nato nel 2014 tra i vicoli di un caos di vita che ha le sue regole non scritte, Ballarò, il quartiere dei “molti volti” per eccellenza. Qui tra bancarelle, panni stesi e aromi intensi si fa strada una dichiarazione di appartenenza che ridefinisce

il concetto stesso di casa. È la promessa che la propria terra non è solo il luogo in cui si nasce, ma quello in cui si sceglie di vivere, di costruire, di condividere. Su questa promessa, cinque soci, cinque sognatori concreti (Gessica Riccobono, Roberta Lo Bianco, Giovanni “Johnny” Zinna, Arina Nawali, Yodit Abraha), hanno costruito un progetto che fa dell'inclusione sociale il suo ingrediente principale.

Il mondo in una stanza

Moltivolti non è solo un nome, è una realtà dove lavorano persone provenienti da decine di paesi diversi, dall'Afghanistan al Senegal, dal Gambia alla Somalia. Questa ricchezza esplode in cucina, dove chef come Anna Scuderi e Alieu Jabbi orchestrano un'alchimia meravigliosa, partendo dalle materie prime del territorio, come l'olio buono, le verdure fresche di Ballarò, il pescato del giorno: quella di Moltivolti è una cucina mediterranea contemporanea che ha il coraggio di essere meticcia, proprio come Palermo. È un dialogo tra i sapori *segue >*

m • lt'v • lt'

Moltivolti Ristorante / Coworking / Ballarò

21

INTERNS
MANITARIAN AID
m • lt'v • lt'

m • lt'v • lt'
Moltivolti Ristorante / Coworking / Ballarò

m • lt'v • lt'





della Sicilia e quelli del resto del Mediterraneo e oltre. È il cous cous che incontra le spezie africane, il manzo solleticato dal tamarindo, un tocco di cannella sulla Baklava. Il menu è un mappamondo di sapori, spesso proposti attraverso un "piatto del giorno" che cambia a seconda di chi è in cucina e della storia che vuole raccontare. Ogni ricetta è un viaggio, la prova che le culture, a tavola, non si scontrano, ma si arricchiscono.

Un'impresa sociale a tutto tondo

Nel ristorante ci sono fino a cento coperti. È il primo approdo di un cammino che continua negli spazi di Barconi. Il nome trasforma il dramma in dolcezza, una gelateria sociale dove dal 2022 lavorano giovani migranti e attraverso formazione, apprendistato e responsabilità quotidiana acquisiscono solide competenze manageriali e artigianali. L'esperienza prose-

gue con la guesthouse, pensata per chi desidera vivere l'anima più autentica della città, e si fa totale con percorsi di turismo responsabile, che non mostrano solo il folklore, bensì si fanno portavoce dell'energia di Ballarò, delle sue sfide e della bellezza umana; una bellezza che entra nel vivo nei tour guidati dagli stessi abitanti, persone che hanno una storia da condividere. Moltivolti non è solo un posto dove mangiare. È un ecosistema. È uno spazio di coworking, è un luogo dove si organizzano eventi, si presentano libri, si creano opportunità formative. Lo sanno bene Angelo, Malick, Madina, Christine, Suhag e Leslie, ognuno con le sue radici e le proprie fragilità, ma lì, ormai parte di una grande famiglia, dimostrando che un'impresa sociale non solo può essere sostenibile, ma può diventare una possibilità di crescita personale, un motore di cambiamento per un intero quartiere.

In alto da sinistra, Christine Essoh Essi e Leslie Assie Chacou, Deborah Luzolo, Caterina Keren Dwamena e Suhag Mia. In basso, a sinistra la chef Anna Scudieri; a destra Roberta Lo Bianco e Gessica Riccobono (socio di Moltivolti). Nella pagina accanto, lo chef Aliou Jabbi.





PASTA C'ANCIOVA

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 15 MINUTI
COTTURA 30 MINUTI

320 g di bucatini – 4 filetti di acciuga sott'olio – 120 g di concentrato di pomodoro – 30 g di pinoli – 30 g di passolina (uva passa piccola) – 100 g di mollica di pane raffermo grattugiata – 1/2 cipolla bianca – 1 spicchio di aglio – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Mettete l'uva passa in una ciotola di acqua tiepida per 20 minuti.

Intanto portate a ebollizione abbondante acqua in una pentola e salatela. Sbucciate la cipolla, tritatela finemente e fatela dorare a fiamma bassa in una padella grande con un filo d'olio. Unite i filetti di acciuga sgocciolati dall'olio di conservazione e cuocete per qualche minuto schiacciandole finché si disfano.

2 Aggiungete anche il concentrato di pomodoro, i pinoli e l'uvetta sgocciolata e strizzata. Prelevate dalla pentola 2 mestoli di acqua bollente salata e uniteli alle acciughe nella padella, mescolando a lungo per far addensare il condimento.

3 Intanto tostate in una padellina antiaderente la mollica con un filo d'olio e lo spicchio d'aglio sbucciato. Cuocete i bucatini al dente nella pentola di acqua bollente, scolateli, versateli nella padella con il condimento, pepate e mescolate. Servite la pasta con la mollica tostata.



MAFÉ

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 1 ORA E 45 MINUTI

500 g di polpa di manzo e/o di agnello
– **320 g di riso Basmati** – **1 cipolla** – **1**
spicchio d'aglio – **2 carote** – **2 patate** –
200 g di burro di arachidi – **2 cucchiaini di**
concentrato di pomodoro – **100 g di salsa**
di tamarindo – **1 limone** – **olio extravergine**
d'oliva – **sale** – **pepe**

1 Tagliate la carne a cubetti regolari delle stesse dimensioni. Fateli rosolare in un grande tegame con un po' d'olio e lo spicchio d'aglio sbucciato.

2 Intanto, sbucciate la cipolla e tagliatela a fettine; raschiate le carote e tagliatele a tocchetti. Aggiungete nel tegame con la carne la cipolla e le carote preparate, il concentrato di pomodoro e la salsa di tamarindo diluita con un po' d'acqua.

3 Sciogliete il burro di arachidi in acqua calda e unitelo alla carne nel recipiente mescolando spesso per evitare che la preparazione si attacchi al fondo. Sbucciate le patate, lavatele, tagliatele a cubetti regolari e aggiungetele nel tegame dopo mezz'ora di cottura. Continuate a cuocere a fiamma bassa per un'altra ora, mescolando ogni tanto e pepando alla fine.

4 Cuocete il riso in una pentola con abbondante acqua bollente salata. Scolatelo e servitelo nei piatti con il mafé e il limone tagliato a spicchi.

Sull'onda del gusto.



Diego Cusano
FAMILY RESEARCHER

I **Mini Spiedini** di pollo o suino sono la soluzione perfetta per assaporare una bontà ricca e genuina in pochi minuti. Un po' come sentirsi su un altro pianeta, semplicemente guardando negli occhi la persona che ami, mentre la vita scorre.

Alla griglia, in padella o al forno, scegli tu come farti trasportare dal gusto di questi bocconcini teneri e appetitosi.



100% CARNI ITALIANE

ALLEVATI SENZA USO
DI ANTIBIOTICI*



*Pollo allevato dalla nascita senza uso di antibiotici.
Suino allevato senza uso di antibiotici dopo la fase di sveggiamento.

martinialimentare.com

Social Food

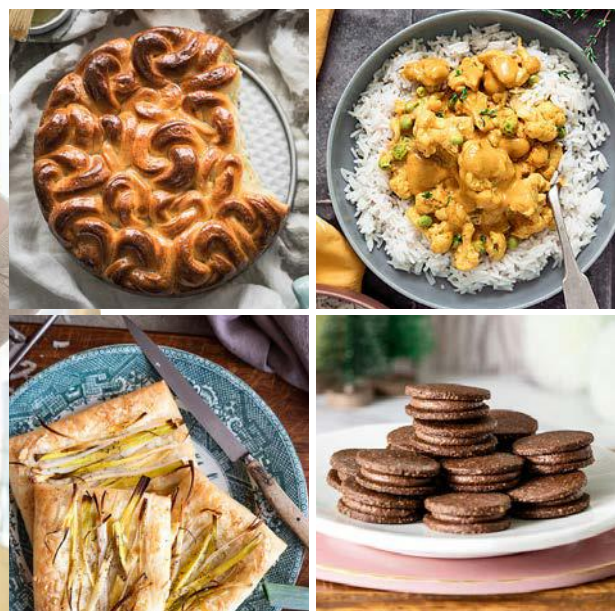
seguiteci su   

UN'ESPERTA DI MARKETING CAGLIARITANA CHE, INSIEME ALLA MAMMA, "SGLUTINA" LA CUCINA SARDA; UNA FOTOGRAFA RIMINESE CHE MIXA ROMAGNA, FRANCIA E CREATIVITÀ. VE NE PARLIAMO QUI E SUI NOSTRI SOCIAL



"MAMMA CHE PIATTI È IL CANALE CHE ABBIAMO CREATO MIA MAMMA E IO", RACCONTA LA 32ENNE CAGLIARITANA **ALESSIA LUPO** CHE DAL 2020 COLLABORA CON LA MADRE MARIA PAOLA CANNAS. "PROPONIAMO RICETTE SARDE E NON SOLO, SEMPRE SGLUTINATE. A 18 ANNI INFATTI", SPIEGA ALESSIA CHE HA STUDIATO MARKETING, "HO SCOPERTO DI ESSERE CELIACA E MI SONO RESA CONTO CHE, SE NON AVESSI IMPARATO A CUCINARE, AVREI DOVUTO DIMENTICARE I PIATTI DELLA MAMMA CHE ADORAVO". DA QUI L'IDEA DI TRASFORMARE TANTI DOLCI ISOLANI, GRANDI CLASSICI, MERENDINE E MOLTO ALTRO CON L'OBIETTIVO DI MOSTRARE CHE LA CELIACHIA NON È SEMPRE UN LIMITE. TRA LE SUE RICETTE, LE FAMOSE **PARDULAS CAMPIDANESI**, TORTINE A FORMA DI SOLE.

NATA A RIMINI, **MARINA DELLA PASQUA** LAVORA COME FOTOGRAFA NEL MONDO DELLA COMUNICAZIONE E DEL FOOD. RISALE A 14 ANNI FA L'APERTURA DEL SUO BLOG LA TARTE MAISON CREATO ISPIRANDOSI A UN MENU VISTO SU UNA LAVAGNA DURANTE UN VIAGGIO A PARIGI. IN QUESTI ANNI HA RIVERSATO IN QUELLO SPAZIO TUTTA LA SUA CREATIVITÀ. BLOG E PROFILO IG SONO COSÌ DIVENTATI UN MOSAICO DI RICORDI E DI EMOZIONI LEGATE AL CIBO, UN LUOGO DOVE LE RICETTE DI FAMIGLIA ANNOTATE QUA E LÀ **SI INCONTRANO CON LE SPERIMENTAZIONI**. OLTRE A ESSERE LEGATA ALLA CUCINA DELL'EMILIA ROMAGNA, DI CUI ESPLORA PIATTI E STORIE, MARINA ADORA MOLTI PIATTI FRANCESI, CHE SPESSO ARRICCHISCONO IL REPERTORIO.



sale&pepe shopping



VERYS Il Grattugiato

Il Grattugiato di Vercys è l'alternativa vegetale al formaggio stagionato grattugiato, dal sapore gradevolmente intenso. Pronto per l'uso, è ideale per condire, mantecare, gratinare o insaporire pasta, lasagne, risotti e per tante altre ricette. Senza derivati animali e allergeni, è adatto a piccoli, grandi e a chi ha problemi di intolleranze a latte, lattosio e glutine. È prodotto con Bio SuRice® dalla germogliazione del riso integrale, da cui apporta i suoi importanti nutrienti.



MARCATO Atlas+

La nuova macchina per la pasta fresca Atlas+ di Marcato permette di creare, con un solo strumento, ben quattro formati di pasta fresca: lasagne, fettuccine, tagliolini e spaghetti. Disponibile in numerose colorazioni in alluminio anodizzato e acciaio cromato, è pratica, versatile e dalla bellezza senza tempo, perfetta per creare la pasta fresca anche per chi è alle prime armi. Garantisce prestazioni elevate e infinite possibilità in cucina: si può utilizzare per numerose preparazioni, dolci o salate.

PIZZUTELLO COSÌ COM'È UN'ESPLOSIONE DI SAPORE TUTTO ITALIANO

Coltivato nei fertili suoli campani della Piana del Sele, il pizzutello esprime tutta la forza della natura. Zero additivi, solo pomodoro puro conservato in vetro, nella doppia versione: pelato in succo e passata.

Sapore intenso e pulito che rispecchia il territorio d'origine. Texture perfetta, equilibrio gustativo raffinato tra dolce e sapido. Versatile alleato in cucina: crudo, cotto, per sughi veloci o piatti elaborati.



Tutto Cucina Shabby Chic

Tutto Cucina Shabby Chic, il nuovo asciugatutto decorato, nel pratico formato monorotolo, nato in casa Lucart. Eleganza quotidiana a disposizione in cucina, senza trascurare le performance: questo il punto di forza di Tutto Cucina Shabby Chic. Un monorotolo contenente ben 150 strappi, gradevolmente decorati con un motivo che richiama il fascino dello stile provenzale, da utilizzare come tovagliolo o per gestire gli imprevisti in cucina. Un rotolo che ne vale due!



Pasticceria Fraccaro Panettone alla Zucca

Pasticceria Fraccaro celebra l'autunno e Halloween con il nuovo Panettone alla Zucca: un dolce soffice e aromatico, senza uvetta né agrumi, arricchito solo con zucca candita e farina di mandorle. Realizzato con lievito madre custodito dal 1932, è impastato a mano e la lievitazione è lenta e naturale. Dal sapore autentico e raffinato, unisce tradizione veneta e innovazione, per un'esperienza gustativa unica. Disponibile con incarto artigianale in formato da 750 g, è perfetto da regalare e condividere.



CRISTALLI DI SALE Maldon

Con la loro iconica forma a piramide, i cristalli di sale Maldon sono diventati un vero e proprio simbolo di eccellenza nel panorama gastronomico internazionale. Questo pregiato sale marino inglese è apprezzato per la sua capacità di esaltare ogni piatto con una salinità precisa e delicata, offrendo una piacevole intensità e un gusto pulito e fresco. Un ingrediente versatile, perfetto in ogni fase della preparazione culinaria.

utile e dilettevole
STORIE DI OGGETTI IN CUCINA

Scodella

ACCESSORIO ANTICHISSIMO USATO PER BERE
E PER MANGIARE A OGNI LATITUDINE, DA SEMPRE.
E ANCORA OGGI È PROTAGONISTA DELLA TAVOLA
CON SAGOME FANTASIOSE E DECORI SMART

a cura di Silvia Bombelli, servizio di Simona Bruscajin, testo di Francesca Tagliabue,
foto di Felice Scoccimarro, styling di Alkèmia



Le mani a coppa, unite per trattenere l'acqua e bere, sono la scodella più antica al mondo. Una forma essenziale, un gesto spontaneo per raccogliere il liquido e portarlo alla bocca. Fin dagli albori della storia dell'umanità questo recipiente – nella sua forma più basilare, un incavo di legno, pietra o argilla che contiene e protegge un bene prezioso, che sia cibo o acqua – accompagna silenziosamente la quotidianità degli uomini, come dimostrano contenitori arcaici a forma di semisfera aperti nella parte superiore, che sono stati trovati in Cina, nell'Antica Grecia, a Creta e in alcuni luoghi dei nativi americani. Ciotole dall'orlo smussato, datate IV millennio a.C., pare si producessero in serie, con dimensioni standardizzate, a Uruk nell'antica Mesopotamia. L'importanza della scodella nelle società antiche si evince dal valore del gesto che imita per sostituirla e per millenni questa sua rilevanza le

viene riconosciuta e celebrata da una moltitudine di culture: la ceramica cinese offre numerose tazze e altri recipienti riccamente dipinti, risalenti al Neolitico. Nell'antica Grecia del VI secolo a.C. appare la *phiale*, poco profonda, in ceramica o metallo, tipicamente senza manici né piedini, che spesso presenta una rientranza bulbosa (chiamata *omphalos*, "ombelico") al centro, per facilitarne la presa. Gli Egizi utilizzavano colorate ciotole di maiolica nel 200 a.C., mentre nel I secolo d.C. i Romani iniziarono a produrre sofisticate tazze in vetro dalle forme eleganti, simili a quelle mesopotamiche e neopersiane rinvenute lungo la Via della Seta. Fino al Medioevo la ciotola, realizzata in legno, peltro o ceramica, è un simbolo di praticità, della vita di ogni giorno, del povero come del ricco (e persino del Santo, come testimoniano numerose opere d'arte). Con l'avvento dei fasti rinascimentali, che *segue >*

Più che semplici oggetti funzionali, le scodelle sono simboli di tradizione, artigianalità e stile che da sempre riflettono l'evoluzione della cultura, dell'arte e della tecnologia umana.

1

Colori vivaci per il set che comprende 6 ciotole della collezione Rainbow con rivestimento smaltato utilizzabili nel microonde e lavabili in lavastoviglie (Ø14 cm, € 91,95). La ciotola rosa appartiene invece al set Macaron (Ø14 cm, 6 pz, € 84,95). **Staub**

2

Eco-friendly, il set Island composto da 2 ciotole e 2 cucchiari e realizzato con guscio di cocco privo di sostanze chimiche, si distingue per le venature del materiale e un tocco naturale (Ø14 cm, € 14,95). **Sklum**

3

Proposte in una vasta gamma di colori per adattarsi a ogni tipo di tavola, le ciotole Calipso in resistente stoneware hanno un elegante bordo smerlato. Sono vendute a coppia (Ø 16 cm, € 15). **Brandani**

4

Disponibile in tre decori differenti, Soho ha anima etnica contaminata dallo stile grunge delle pennellate: in porcellana, unisce la qualità del materiale alla praticità di utilizzo (Ø 11,8 cm, € 2,99). **Villa d'Este Home Tivoli**

5

Perfetta sintesi di funzionalità e arte, il set di 2 bowl in terracotta dipinta a mano Marneda si distingue per la resistenza. I motivi floreali creano un'estetica fresca e naturale, ideale per ogni occasione (Ø13 cm, € 10,95). **Sklum**

6

Prodotte in porcellana con un'originale decorazione che ricorda lo stile orientale, le ciotole della Linea Fresco si possono utilizzare nel forno a microonde e lavare in lavastoviglie (Ø 13 cm, € 5,90, Ø 14 cm, € 7,90). **Tescoma**

7

Impilate dal basso in alto: la coppetta True Blue celebra la lunga tradizione della porcellana decorata e reinterpreta in chiave moderna il classico binomio bianco e blu (Ø 15, € 27). **Rosenthal**. Coppetta Junto Opal

Green in porcellana (Ø 14, € 19,50).

Rosenthal. Coppetta Clay Sky in gres (Ø 13, € 14,90). **Thomas**

8

Perfette per servire dessert, sorbetti o piccoli assaggi, le coppette Vintage Gold Luce splendono sulla tavola delle occasioni importanti, perché uniscono la purezza della porcellana a raffinate finiture in oro (Ø 13, set di 2 € 40,50). **Weisssthal**

9

Ciotola in ceramica Arthur Krupp Thierra che rimanda al calore della terra abbinata alla ciotola Arthur Krupp Ocean Denim dai colori blu e verde profondo, freddi e intensi che si fanno portatori di un'eleganza sofisticata (ciascuna, Ø 13, € 12,90). **Paderno**

10

Le coppe Bloom ricordano i petali degli ibischi in fiore.

In porcellana, ispirate al fascino di paesaggi asiatici, sono disponibili nelle nuance lava, scarlet, e snow e hanno una texture irregolare dello smalto, che aggiunge un tocco inedito di artigianalità (Ø 12, € 18,50). **Rosenthal**

11

Piccoli tratteggi decorativi caratterizzano le ciotole in porcellana della Linea Fresco, adatte a una mise en place sobria ed elegante nei toni del bianco e del blu. Pratiche, si possono utilizzare anche nel forno a microonde e in lavastoviglie (Ø 12 cm, € 5,40). **Tescoma**

12

Colori tenui e un aspetto naturale caratterizzano Junto Rose Quartz con l'interno di un delicato colore rosa. Le ciotole in porcellana smaltate a mano sono adatte a microonde e lavastoviglie (Ø 15, € 22,50). **Rosenthal**

utile e dilettevole

STORIE DI OGGETTI IN CUCINA

UMIDO DI SEPIOLINE CON CECI E VERDURINE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE
20 MINUTI
COTTURA 40 MINUTI
200 CAL/PORZIONE

600 g di sepioline pulite
– **500 g di ceci lessati**
– **2 carote** – **2 coste di sedano verde** – **3 cipollotti**
– **1 litro di brodo vegetale**
– **10 g di erba cipollina**
– **olio extravergine d'oliva**
– **sale** – **pepe**

1 Lavate e mondate il sedano ed eliminate i filamenti. Spuntate le carote e raschiatele; pulite i cipollotti ed eliminate la parte verde più dura. Tagliate il sedano a rondelle piuttosto sottili, le carote a tocchetti e i cipollotti a fettine. Fate soffriggere le verdure preparate in una casseruola con 4 cucchiaini di olio per 3-4 minuti. Nel frattempo, in una pentola, portate a ebollizione il brodo.

2 Sciacquate velocemente le sepioline sotto l'acqua corrente, poi unitele alle verdure nella casseruola, aggiungete un pizzico di sale e fate insaporire a fuoco medio per circa 5 minuti. Versate nella casseruola il brodo bollente e i ceci scolati dal liquido di conservazione.

3 Proseguite la cottura su fiamma bassa e a pentola coperta per circa 30 minuti. Lasciate intiepidire, profumate con l'erba cipollina sforbiciata, pepate e servite nelle ciotole.

vogliono simmetrie, decorazioni sontuose e arzigolate come calici, alzate e caraffe – tendenza che proseguirà fino all'Ottocento – la scodella nella sua semplicità cadrà nel dimenticatoio, rimanendo ceramica “povera” per le classi meno abbienti, scodella della cucina dei miseri per brodi e zuppe di recupero.

L'inizio del XX secolo introduce influenze moderniste: i movimenti Art Déco e Bauhaus enfatizzano linee pulite, forme geometriche e nuovi materiali. La tazza senza manico, o scodella che dir si voglia, non ha mai lasciato il suo posto nelle case. In questo periodo ritrova la sua importanza, con un'enfasi su semplicità e funzionalità grazie a disegni aerodinamici e materiali come acciaio inossidabile, acrilico e nuove ceramiche. Nel design contemporaneo, questo oggetto torna alla sua forma più pura di contenitore, ma si presenta vestita di colori, materiali, disegni e scritte, interpretata perché la sua linea incontri il gusto del maggior numero di persone. Così, la ciotola odierna, nello svolgere la sua funzione, sa comunicare allegria, eleganza, semplicità, stile.



INTERVISTA



Simboli e scodelle

PER APPROFONDIRE L'AFFASCINANTE MONDO DELLE CIOTOLE, SENTIAMO RAFFAELE TUMINO, ANTROPOLOGO DELL'EDUCAZIONE ALL'UNIVERSITÀ DI MACERATA.

QUAL È LA SIMBOLOGIA DELLA CIOTOLA?

DA UN PUNTO DI VISTA ANTROPOLOGICO, È EMBLEMA MOLTO EFFICACE DELL'AVVENTO DI UNA STRUTTURA SOCIALE NUOVA PER L'UMANITÀ, UN'EPOCA DI CONDIVISIONE LEGATA ALLA STANZIALITÀ E ALLA NASCITA DEL SENSO DI COMUNITÀ. QUANDO SI PRENDE UNA CIOTOLA, IL GESTO È QUELLO DI CINGERE: IL VERBO INDICA GENTILEZZA, DELICATEZZA, DOLCEZZA, VALORI MOLTO RISPETTATI IN ORIENTE.

C'È UN APPROCCIO DIFFERENTE

ALLA SCODELLA?

IN ORIENTE, LA SCODELLA HA SEMPRE AVUTO UNA VALENZA PARTICOLARE. CULTURE COME QUELLA GIAPPONESE, PER ESEMPIO, CHE NON SI AFFIDANO PRINCIPALMENTE AL SENSO DELLA VISTA COME FA LA NOSTRA, MA AL CONTRARIO ATTRIBUISCONO IMPORTANZA AI VALORI TATTILI, DANNO ALLA CIOTOLA, CHE STRETTA TRA LE MANI TRASMETTE IL CALORE DEGLI ALIMENTI, INDISCUSSA CENTRALITÀ.

COME UTENSILE

PER CONTENERE?

È IL CONTENITORE PER ECCELLENZA, REGNA IN OGNI CIRCOSTANZA, PER CIBI SOLIDI O BEVANDE, RISO O SAKÉ, TÈ O ZUPPA. MA È ANCHE SIMBOLO DI CONDIVISIONE E SPARTIZIONE. LA CIOTOLA DI RISO, TENUTA IN MANO DURANTE IL PASTO, È UN SIMBOLO FONDAMENTALE NELLA CUCINA CINESE, DI CUI RIFLETTE LA COMPLESSITÀ.



Torna *Libere e uguali*

PER UNA NUOVA IDEA DI PARITÀ

*Parte la seconda edizione
del nostro progetto volto
a smantellare stereotipi e pregiudizi
per un futuro più equo*

**UNISCITI A NOI PER FAR SENTIRE
LA TUA VOCE**

SEGUICI OGNI SETTIMANA in edicola

e anche su    donnamoderna.com

CON LA COLLABORAZIONE
SCIENTIFICA DI



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI MILANO



FONDAZIONE
LIBELLULA



H-FARM
COLLEGE



MyEdu **valoreD**



GENERALI



Periodici

Negroamaro

STORICO FIORE ALL'OCCHIELLO DEL SALENTO,
È IL PERFETTO VINO D'AUTUNNO. CAPACE DI ESALTARE
RICETTE CORPOSE E DALLE MILLE SFUMATURE

a cura di Cristiana Cassé, testo di Sandro Sangiorgi, ricette di Claudia Compagni,
foto di Felice Scoccimarro, styling di Alkèmia



l'accostamento

Se su questo piatto può andare anche un bianco pugliese di carattere (pensiamo a un Fiano unito a un po' di Verdeca che non si faccia intimidire) e possiamo usare il medesimo vino per cuocere il sughetto, a tavola, in accostamento al piatto finito, un Negroamaro serio e sensuale avrà tutto un altro effetto. E non solo perché alla particolare cedevolezza dei cardoncelli può corrispondere quella sinuosa della salsiccia. È l'azione della pasta, nel suo avvolgere, a creare un connubio perfetto con il vino salentino.

IDEALI CON I PRIMI PIATTI

L'energia del **Nativo** di **Duca Carlo Guarini** sgorga inesauribile; un Negroamaro di razza che si sofferma su ogni dettaglio della ricetta mettendone in luce il lato più vivo. È vicino allo stesso piano d'azione il **Niuru Maru** de **L'Archetipo**, l'esito in bocca è simile, ma il movimento lento e orizzontale lascia un'impronta più sfumata. Anche il **Masada** delle **Tenute Lu Spada** non ha fretta e la sua azione paziente ci ricompensa: ha infatti il potere di nebulizzare l'eredità del sapore del cibo e farla durare più a lungo.

LINGUINE AL RAGÙ BIANCO DI SALSICCIA E CARDONCELLI

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 15 MINUTI
COTTURA 35 MINUTI
530 CAL/PORZIONE

320 g di linguine – 400 g di funghi
cardoncelli – 150 g di salsiccia – 1 piccolo
porro – 2 rametti di timo – 1,5 dl di vino
bianco – olio extravergine d'oliva – sale

1 Spellate la salsiccia e riducetela a pezzettini. Pulite il porro, lavatelo e sminuzzatelo. Private i funghi della radice, passateli con un panno umido, tagliate il gambo a dadini e le cappelle a fette.

2 Rosolate la salsiccia con un po' d'olio fino a doratura. Poi unite il porro e cuocetelo per 3-4 minuti. Aggiungete i funghi, salate e proseguite la cottura a fiamma viva per 5 minuti. Sfumate con il vino e cuocete per altri 10 minuti a fuoco medio-basso.

3 Lessate la pasta in abbondante acqua bollente salata, scolatela al dente e spadellatela con il ragù. Servite e completate con il timo.



Il Negroamaro è il principale vitigno pugliese e vanta un'espressività degna dei migliori vini italiani. Introdotto dai coloni greci tra il VII e il VI secolo a.C., è uno dei ceppi italiani di più lunga coltivazione. Il nome deriva dall'associazione dell'aggettivo nero, in latino *niger* e in greco *mávro*. Il suo alveo è il Salento dove, in purezza o con altre varietà, produce vini pieni di luce, capaci di equilibrare il calore mediterraneo con la freschezza climatica dei rilievi. La penisola, compresa nelle province di Brindisi, Lecce e Taranto, possiede un

patrimonio geologico di eccezionale varietà, un capitale davvero unico di colori, fra i quali si esalta il bianco degli affioramenti carsici.

Su Sale&Pepe abbiamo già parlato del talento versatile del Negroamaro nel servizio sui Rosati di Puglia (numero di maggio 2022), ma qualcuno obietterà che il vino nero è un'altra cosa. In effetti, senza nulla togliere ai liquidi dal colore diafano, la completa vinificazione con le bucce dona intensità gusto-olfattiva e permette alla relazione luogo-vitigno di respirare a "pieni *segue* >

POLLO CON VERDURA, FRUTTA E AGLIO NERO

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI + IL RIPOSO
COTTURA 55 MINUTI
670CAL/PORZIONE

1 pollo da 1,5 kg tagliato a pezzetti – 1 mela Golden – 1 pera Decana – 4 fichi neri – 1 carota – 2 scalogni – 3 spicchi d'aglio nero (nei supermercati più forniti, nei negozi bio e online) – 0,5 dl di sciroppo d'acero (o miele) – 0,5 dl di aceto balsamico – noce moscata – 30 g di burro morbido – olio extravergine d'oliva – sale

1 Salate i pezzi di pollo e mescolateli in un'ampia ciotola con l'aceto balsamico, lo sciroppo d'acero e una spolverizzata di noce moscata. Fateli marinare per 30 minuti girandoli ogni tanto. Intanto,

sbucciate mela e pera e riducetele a spicchi eliminando il torsolo. Lavate i fichi, privateli del picciolo e tagliateli a metà. Raschiate la carota, lavatela e tagliatela a fette di sbieco. Sbucciate gli scalogni e riduceteli in quarti.
2 Trasferite il pollo (con la pelle rivolta verso il basso) e la marinata in una teglia capiente, condite con olio e sale e infornate a 220° per 30 minuti. Intanto, rosolate in un'ampia padella scalogni e carote con un po' d'olio finché inizieranno a dorare; salate. Prelevateli e rosolate allo stesso modo mela e pera nella stessa padella. Poi unite i fichi con la parte tagliata verso il basso e proseguite la cottura per 2-3 minuti scuotendo la padella ogni tanto.
3 Girate i pezzi di pollo, unite verdura e frutta e infornate per altri 20 minuti. Prelevate la polpa dell'aglio, schiacciatela e lavoratela a crema con il burro. Distribuite il composto sul pollo e lasciatelo sciogliere nel forno spento.

l'accostamento

Spettacolare intreccio fra dolcezza e pungenza che penetra e qualifica la fibra del pollo. Da una parte la frutta e lo sciroppo d'acero, dall'altra si schierano l'aceto balsamico e l'intensa tinta aromatica dell'aglio nero. Il potere legante del burro rimane neutrale e la sua traccia, nella persistenza del gusto, apre all'azione del Negroamaro.

DECISI SU PORTATE ECLETICHE

La trama e la qualità dei tannini sono spesso determinate dall'età delle viti, come nel caso dell'**Anne** di **Natalino del Prete**, un vino esuberante e partecipe, ben sorretto dalle sue acidità che sanno mettere in evidenza le note principali del piatto. Più disteso è lo sviluppo dell'**Orfeo** di **Cantine Paololeo**, sicuro del suo equilibrio e concentrato a riassumere le sfumature degli ingredienti. L'uva Negroamaro "respira" dalla bottiglia di **Rosso Salento** di **Francesco Marra** e gode di una schiettezza che va dritta sulla carne, come non vedesse il resto, ma dietro ha una rete che recupera tutta la ricetta nel finale gustativo.



polmoni". Una metafora che vive nelle brezze marine che abbracciano la regione messapica, fra lo Ionio e l'Adriatico, responsabili dell'escursione termica che, durante la maturazione degli acini, preserva loro le sostanze più fini. I vigneti si distendono in un triangolo con a sud Santa Maria di Leuca (conosciuta come Promontorio Japigio o anche De Finibus Terrae) e che da qui sale una linea a nord-est verso Brindisi e una a ovest puntata sul golfo di Taranto. Il sistema di coltivazione più ricorrente è ad alberello, con radici profonde che permettono la sintesi dei minerali e la resistenza alle fasi di siccità. Dove l'alberello

non è possibile, i vignaioli hanno trovato altre soluzioni che preservano la salute delle piante dalle malattie.

Il Negroamaro conserva una dimensione contadina e domestica, infatti lo si può comprare sfuso e gustarlo giovane, accostato a carni miste cotte alla brace. Quando invece il produttore decide di imbottigliarlo nascono vini che hanno reso il Salento celebre nel mondo. In questo caso è determinante la fase di maturazione, sovente condotta in botti di rovere, che permette al liquido di trasformare le note giovanili in un'espressione più articolata e di smussare alcune asperità.

segue >

PANZEROTTI CON FAVE, SALAME E PECORINO

MEDIA
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 1 ORA + IL RIPOSO
COTTURA 1 ORA 45 MINUTI
870 CAL/PORZIONE

400 g di farina 0 + quella per la lavorazione
– 150 g di pecorino fresco – 100 g di salame
piccante – 100 g di fave secche decorticate
– 1 carota – 1 costa di sedano verde – 1 piccola
cipolla bionda – 8 g di lievito di birra fresco
– olio extravergine d'oliva – sale

1 Sbriciolate il lievito in 1 dl di acqua tiepida e mescolate per scioglierlo. Disponete la farina a fontana, versate al centro la miscela di lievito e lavorate un poco. Unite altri 1,5 dl di acqua tiepida e 2 cucchiaini di olio e impastate per 2 minuti. Aggiungete 9 g di sale e impastate per altri 8 minuti. Formate una palla, incidetela a croce e mettetela in una ciotola leggermente oliata. Coprite con pellicola e lasciate lievitare fino al raddoppio del volume (2 ore circa).

2 Intanto, raschiate la carota, lavatela e tagliatela a tocchetti. Pulite il sedano e riducetelo a pezzetti. Sbucciate la cipolla e tagliatela a spicchi. Disponete le fave in una casseruola con le verdure preparate, coprite con acqua fredda e cuocete a fiamma bassa per 1 ora e mezza. Salate, unite 2 cucchiaini di olio e, fuori dal fuoco, frullate con un mixer a immersione per ottenere una purea; lasciate raffreddare.

3 Tagliate il pecorino a fettine e il salame a dadini. Trasferite la pasta sul piano di lavoro leggermente infarinato, stendetela in una sfoglia di circa 1/2 cm di spessore e ricavate dei dischi di 10 cm di diametro con un coppapasta. Farciteli con la purea di fave, il pecorino e il salame, chiudeteli a mezzaluna e sigillate i bordi pizzicandoli. Friggete i panzerotti, 2 per volta, in abbondante olio bollente 2 minuti circa per lato. Scolateli su una gratella.

l'accostamento

Ingredienti di stretta consuetudine pugliese avvolti da una sfoglia di acqua, farina e olio dal sapore rustico ed elementare. Il ripieno esibisce una fragrante immediatezza in bocca, con una forza salina, piccante e appena amarognola. Si crea una sorta di urgenza del sorso, di "innaffiare" il cibo, come si dice in gergo. Un intervento istantaneo che attenua il pizzicore amarotico e lascia aperto il desiderio di un nuovo morso.

A NOZZE CON PASTA E RIPIENO

Il **Racimolo di Dei Agre** è attivo, succulento, abile a lavorare sul contrasto del ripieno e portato a risparmiare la tattilità della pasta proprio sul bordo, nel punto in cui la mezzaluna si chiude. Il **Contavino di Cantina Pantun** non fa prigionieri, ama il confronto con la carne di maiale e si esalta sulla speziatura del condimento. Più sensibile alla presenza delle fave è il **Don Franco della Tenuta Macchiarola**, un Negroamaro elegante che porge una matura nota vegetale a guidare le sensazioni finali.

servizio giusto

La sensazione astringente dei tannini, pur se ben integrata nella stoffa del sapore, è tra le caratteristiche salienti dei Negroamaro più importanti. Come lo sono il fervore dell'alcol e il bouquet dovuto alla probabile maturazione nelle botti di rovere o di castagno. Tale complessità espressiva, che coinvolge il profilo odoroso e quello gustativo, richiede di arrivare nel calice intorno ai 18-20 gradi. Più freddo lo sentiremmo legante e amaro, più caldo diventerebbe bruciante. Questa temperatura di servizio funziona anche quando i vini a base di Negroamaro si affinano in bottiglia e raggiungono i 15-20 anni di età.



le nostre scelte

9 BOTTIGLIE SELEZIONATE PRIVILEGIANDO VARIETÀ DEL TERRITORIO
E APPROCCIO NATURALE NEI CRITERI DI PRODUZIONE



**Salento Igt Nativo
Duca Carlo Guarini**
0836 460288, € 13
A Scorrano, profondo Salento leccese, l'azienda coltiva in biologico; Negroamaro al 100%, il vino è cupo, ha grinta, lunghezza e sposa le orecchiette con cime di rapa e acciughe.



**Salento Igp
Niuru Maru
L'Archetipo**
080 3114243, € 15
A Castellaneta, luogo vocato, l'azienda si ispira a Steiner. Il vino, secco e coinvolgente, è tutto Negroamaro e merita i cavatelli con zucca, lenticchie e ricotta forte.



**Masada
Tenute Lu Spada**
393 8263651, € 18
I vigneti condotti in bio, fra il mare e l'Oasi di Cillarese, danno un vino dal colore scuro e dal profumo netto; il sapore vellutato accoglie la tradizione di "ciceri e tria".



**Salento Igp Anne
Natalino del Prete**
0831 635862, € 17
A San Donaci, da alberelli di ottant'anni su argille calcaree, nasce un Negroamaro sanguigno che custodisce la vita della terra; gli riserviamo la carne ovina cucinata al "fornello".



**Puglia Igp Orfeo
Cantine Paololeo**
0831 635073, € 19
Negroamaro romantico e suadente, unisce tradizione e modernità e possiamo servirlo tanto sulle braci di pugliesi al sugo quanto sul flan di broccolo salentino e crema di canestrato.



**Rosso Igt Salento
Francesco Marra**
3351360935, € 24
Le argille con ferro e potassio dell'agro ugentino regalano un Negroamaro definito "nudo" per la veracità con cui esprime la sua ricchezza e accompagna un arrosto alla genovese.



**Salento Igt Racimolo
Dei Agre**
348 7792184, € 16
Le nobili argille di Felline, borgo delizioso sul lato jonico leccese, danno vita a un Negroamaro che sa di lentisco: rigoglioso e scattante lo proviamo con il calzone di cipolle.



**Contavino
Cantina Pantun**
346 7474210, € 15
Specialista in Primitivo, l'azienda si misura con un ottimo Negroamaro in purezza coltivato a 350 metri d'altezza, presso Mottola Tarantina; lo accostiamo alle classiche bombette.



**Salento Igt
Don Franco
Tenuta Macchiarola**
320 6479768, € 22
Mangione dedica al suocero un espressivo Negroamaro di Lizzano: le viti sono su terreno sabbioso, la fermentazione è spontanea. Ideale con le cozze arragane.

Prezzi forniti dalle aziende: possono subire variazioni a seconda del rivenditore

GLOSSARIO

MATURAZIONE

Spesso confusa con l'affinamento, la maturazione è invece la fase di stagionatura del liquido odoroso che inizia appena si completa la vinificazione. Il prodotto matura nella cantina dell'azienda fino al momento in cui viene imbottigliato (solo allora comincia ad affinarsi). Il vino è materia vivente, energia e spirito, ha un equilibrio e un profumo che si trasformano nel tempo. Prima di affidarlo alla bottiglia, il produttore deve assecondarne il talento e garantirgli le condizioni per una probabile, anche minima, evoluzione. Decisive sono la natura e le dimensioni del contenitore: il legno delle botti contribuisce all'emancipazione del contenuto, al punto quasi da non sentire la sua influenza all'olfatto e al gusto. Tuttavia, al di là del tempo di contatto con il liquido, le doghe di rovere, castagno, frassino o ciliegio possono lasciare una traccia indelebile e sovrastante. È questione di qualità e stagionatura dei legni, ma anche di caratteristiche del vino, che potrebbe non adattarsi al modello di maturazione. Perciò si usano anche altri metodi e materiali, come cemento, terracotta, ceramica, porcellana, pietra e acciaio inox.



Inquadrate il QR Code qui accanto per trovare il glossario completo dedicato al vino su salepepe.it

Come si evince dalle bottiglie selezionate, è oggi più frequente produrre Negroamaro in purezza, anche se molti enofili sono affezionato alla Doc Salice Salentino (posta tra le province di Brindisi e Lecce), dove il nostro può unirsi a un 20% di Malvasia Nera creando un vino meno austero ma comunque autorevole e longevo. La stoffa vivida ce lo consegna per la cucina dell'agnello dalle lunghe cotture. Nelle località principali incontriamo i Negroamaro che approfittano dell'Igt Salento. Spesso si tratta di rossi dalla tensione più flessibile e dalla sapiente vocazione per i primi

piatti, sui quali funziona un approccio non troppo perentorio. Il Negroamaro di Alezio ha una predilezione per i pesci intensi, a differenza di quello di Copertino che è invece sensibile a elaborate ricette di pollame nobile. Il Brindisi, alla cui produzione può concorrere il vigoroso Susumaniello, è un rosso intenso e gioviale; la sua specialità è la cucina vegetariana dove i legumi sono gratificati da spezie mediterranee. In provincia di Taranto, infine, si distingue la Doc Lizzano che esprime un Negroamaro aereo e poetico, l'ideale sui cavatelli con le cozze.



DOLCI D'ITALIA

Il Festival più goloso d'Italia

31 OTTOBRE
2 NOVEMBRE 2025

Spoleto, Centro storico - Umbria

www.dolciditalia.it

- SWEET SHOW • NON SOLO DOLCI
- ASPETTANDO IL NATALE • SWEET ACADEMY
- PICCOLI PASTICCIERI CRESCONO • DOLCI NOTE



LE DELIZIE DELLO STIVALE

Visitare l'Italia partendo dai suoi Dolci

- **BABÀ**
BABA' NAPOLETANI - Vico Equense (NA)
- **BISCOTTI ALL'OLIO EVO**
CENTUMBRIE - Perugia (PG)
- **BISCOTTI DI Ceglie MESSAPICA**
PASTICCERIA MARTINESE - Ceglie Messapica (BR)
- **BIZANTINI**
BISCOTTI BIZANTINI - Ravenna (RA)
- **BOCCONOTTI**
PANIFICAZIONE MALAGRINÒ - Corigliano (CS)
- **BRIGIDINI DI LAMPORECCHIO**
RINATI - Lamporecchio (PT)
- **BRUTTI MA BUONI**
NORCIA BISCUITS - Norcia (PG)
- **CANESTRELLI GENOVESI**
DRAGO FORNERIA GENOVESE - Genova (GE)
- **CAVALLUCCI MARCHIGIANI**
PASTICCERIA CAMPAGNOLI - Apiro (MC)
- **CROCCANTI AL PISTACCHIO**
PISTUC - Bronte (CT)
- **CUNEESI**
BRAMARDI CIOCCOLATO - Cervasca (CN)
- **FAVE DEI MORTI**
IL FORNO DI PIOPI - Mantignana (PG)
- **MOSTACCIOLI NAPOLETANI**
BISCOTTIFICIO MASCOLO - Gragnano (NA)
- **MUSTAZZOLI LECCESI**
NATALE 1978 PASTICCERIA - Lecce (LE)
- **PANFORTE**
LA FABBRICA DEL PANFORTE - Siena (SI)
- **PIPARELLE CALABRESI**
FAZZOLARI FOOD - Pian dei Mori (SI)
- **PROIETTILI / FERRATELLE**
CASA PRIOLO - Bojano (CB)
- **SASSI DELLE DOLOMITI**
GREG SWEETS - Tezze sul Brenta (VI)
- **SOSAMELLI ALLA MONACA**
EVOLUZIONI DI GRANO - Amorosi (BN)
- **STRUDINI PADOVANI**
DOLCIARIA MENEGAZZO - Padova (PD)
- **TEGOLE AOSTANE**
TEGOLERIA ARTIGIANALE - Aosta (AO)
- **VERA TORTA FINA DI VIGNOLO**
LA BUTEGA D'LA TUORTA FINA - Vignolo (CN)
- **ZUCCHERINI MONTANARI**
FORNO CALZOLARI - Monghidoro (BO)

Fricandò di vitello

DI ORIGINE FRANCESE,
DA OLTRE UN SECOLO
È UNA PREPARAZIONE
NATURALIZZATA
ITALIANA, CHE FA PARTE
DELLA CUCINA
TRADIZIONALE
LOMBARDA

testi e cura di Paola Mancuso,
in cucina Elena Tettamanzi,
foto di Laura Spinelli,
bere giusto di Sandro Sangiorgi





Per una volta non ci sono dubbi: il fricandò (italianizzazione ortografica di *fricandeau*) ci arriva dalla Francia e ha origini antichissime. In Italia il termine era diffuso già nel Settecento, tanto che viene citato da Carlo Goldoni nel suo *Servitore di due padroni* (1745). Nella commedia Brighella, il locandiere, spiega infatti a Truffaldino, il servo povero, di fame atavica e gran mangione, che si tratta “un intingolo, una bona vivanda, un piatto alla francese”. La ricetta conosciuta e amata dal commediografo veneto, però, non è arrivata fino a noi.

C'è chi sostiene che il piatto arrivò nelle nostre regioni del Nord, e in particolare a Milano, solo qualche decennio più tardi, ovvero nel corso delle conquiste portate avanti da Napoleone Bonaparte a partire dal 1796, anno della prima Campagna d'Italia.

Ottorina Perna Bozzi, autrice del volume *La Lombardia in cucina* (1982), racconta infatti di un certo Hagy, il cuoco prediletto dal condottiero, che non se ne separava mai. Hagy poi si stabilì a Milano e aprì un ristorante sulla Corsia dei Servi (oggi Corso Vittorio Emanuele), a pochi passi dal Duomo. Il locale, frequentato da soli uomini, era tra i più eleganti della città e sua specialità era, appunto, il fricandò.

Alla fine dell'Ottocento la ricetta ormai si era affermata anche nella cucina familiare, sebbene considerata, come del resto anche oggi, un piatto raffinato da riservare alle grandi occasioni.

Nel suo celeberrimo ricettario *La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene* (1891), fondamento della cucina borghese ottocentesca, il gastronomo Pellegrino Artusi inserisce il fricandò nel capitolo degli Umidi, che presenta con queste parole: “generalmente, sono i piatti che più appetiscono, quindi è

bene darsi per essi una cura speciale, onde riescano delicati, di buon gusto e di facile digestione”.

Nella descrizione della ricetta, la numero 255, Artusi accenna a un ingrediente all'epoca nuovo e quasi rivoluzionario, che all'occasione può sostituire il brodo: l'estratto di carne, inventato nel 1850 dal chimico tedesco Justus von Liebig.

E probabilmente è anche grazie all'enorme diffusione del manuale artusiano (111 edizioni, con 1 milione di copie vendute) che il fricandò, inizialmente conosciuto solo in Piemonte e Lombardia, si è consolidato come piatto tradizionale della nostra cucina regionale.



BERE GIUSTO

IL MERLOT, VARIETÀ DI UVA CHE HA CONQUISTATO IL MONDO GRAZIE ALLA MORBIDA IMMEDIATEZZA DEI SUOI ROSSI, HA TROVATO A LOSINE, IN PROVINCIA DI BRESCIA, IL MODO PER ESPRIMERE FINALMENTE VINI ORIGINALI. SIAMO NELLA MEDIA VAL CAMONICA, NON LONTANI DAL LAGO D'ISEO, DOVE I SASSI E LE ACQUE DI FIUMI E TORRENTI DANNO AL TERRITORIO UN'ESPRESSIONE DAI TRATTI NUDI E DALLA BELLEZZA QUASI SPETTRALE. QUI, L'AZIENDA LA MURACA PRODUCE UN ROSSO COMPOSTO DA MERLOT E DA MARZEMINO, UNA COMBINAZIONE FELICE. LE DUE UVE, INFATTI, SI UNISCONO PER RESTITUIRE LA SALINA MINERALITÀ DEI SUOLI. LA FISIONOMIA ASCIUTTA E BEN DEFINITA, DISTANTE DALLE MEDIOCRI E CONFUSE SINUOSITÀ DEI PRODOTTI INTERNAZIONALI, SI ACCOSTA AL FRICANDÒ SENZA ESITARE, LAVORANDO SULLA MEMORIA DEL CIBO, PER CONSENTIRE DI POTERLO RIAPPREZZARE NITIDO AL CONTATTO SUCCESSIVO.

Il treno del gusto

STORICO DOPOLAVORO FERROVIARIO DI MILANO, L'OSTERIA DEL TRENO (OSTERIADELTRENO.IT) VIENE APERTA NEL 1989 E DA ALLORA È SEMPRE GESTITA DALLA FAMIGLIA BISSOLOTTI. ANGELO, IL FONDATORE, POI RAGGIUNTO DAL FRATELLO CARLO (NELLA FOTO), È UNO DEI PIONIERI DI SLOW FOOD IN LOMBARDIA E IL LOCALE È UN'ICONA PER CHI SEGUE IL MOVIMENTO. VA DA SÈ CHE LA CUCINA SIA STAGIONALE, DI TRADIZIONE LOMBARDA E DEL NORD IN GENERALE, CON MOLTI PRODOTTI DI PRESID SLOW FOOD.

QUANDO AVETE INTRODOTTO IL FRICANDÒ DI VITELLO NEL VOSTRO MENU? CIRCA UN ANNO FA. ABBIAMO PRESO SPUNTO DAL LIBRO *LA CUCINA DEI MILANESI* DI MARCO GUARNASCHELLI GOTTI, MA REALIZZIAMO LA RICETTA CON TECNICHE MODERNE. CUOCIAMO LA FESA DI VITELLO SOTTOVUOTO E A BASSA TEMPERATURA PER 20 ORE, COSÌ RISULTA MORBIDA, COME BURRO.

COME LARDELLATE LA FESA? CON PROSCIUTTO CRUDO DI SAURIS. IN ALTERNATIVA, CONSIGLIO UN CRUDO NON TROPPO SALATO, DI GUSTO DELICATO.

E LE VERDURE? UTILIZZIAMO SEDANO, CAROTE E CIPOLLA, LI SIGILLIAMO NELLA BUSTA CON LA CARNE LARDELLATA E ODORI. CUOCIONO SENZA SFALDARSI, LI TAGLIAMO A DADINI, POI LI FACCIAMO SALTARE E LI SERVIAMO PER ACCOMPAGNARE LE FETTE DI VITELLO.

È UN SECONDO MOLTO RICHIESTO? SÌ, PERCHÉ È UN PIATTO TRASVERSALE CHE INCONTRA IL GUSTO DI TUTTI, A DIFFERENZA DI ALTRE SPECIALITÀ TRADIZIONALI MILANESI PIÙ “IMPEGNATIVE”, COME LA CASSOEULA.

GLI INDIRIZZI DI SALE&PEPE

UNA SELEZIONE DI LOCALI DEL NORD ITALIA CHE OFFRONO QUESTA E ALTRE SPECIALITÀ. SI CONSIGLIA DI TELEFONARE PER GIORNI E ORARI D'APERTURA

LA CORTE GALLUZZI

Corte de' Galluzzi 7, Bologna, tel. 0510956357

IN UNA CORTE DEL XIII SECOLO, IN PIENO CENTRO, È UN RISTORANTE CHE PROPONE I PIATTI TRADIZIONALI DI UN TEMPO, CON ALCUNI RIFERIMENTI ALLE RICETTE ARTUSIANE: TAGLIATELLE VERDI (RICETTA N.87), FRICANDÒ DI VITELLO (RICETTA N.255) E ZUPPA INGLESE (N.675).

CAPANNA GIGLIOLA

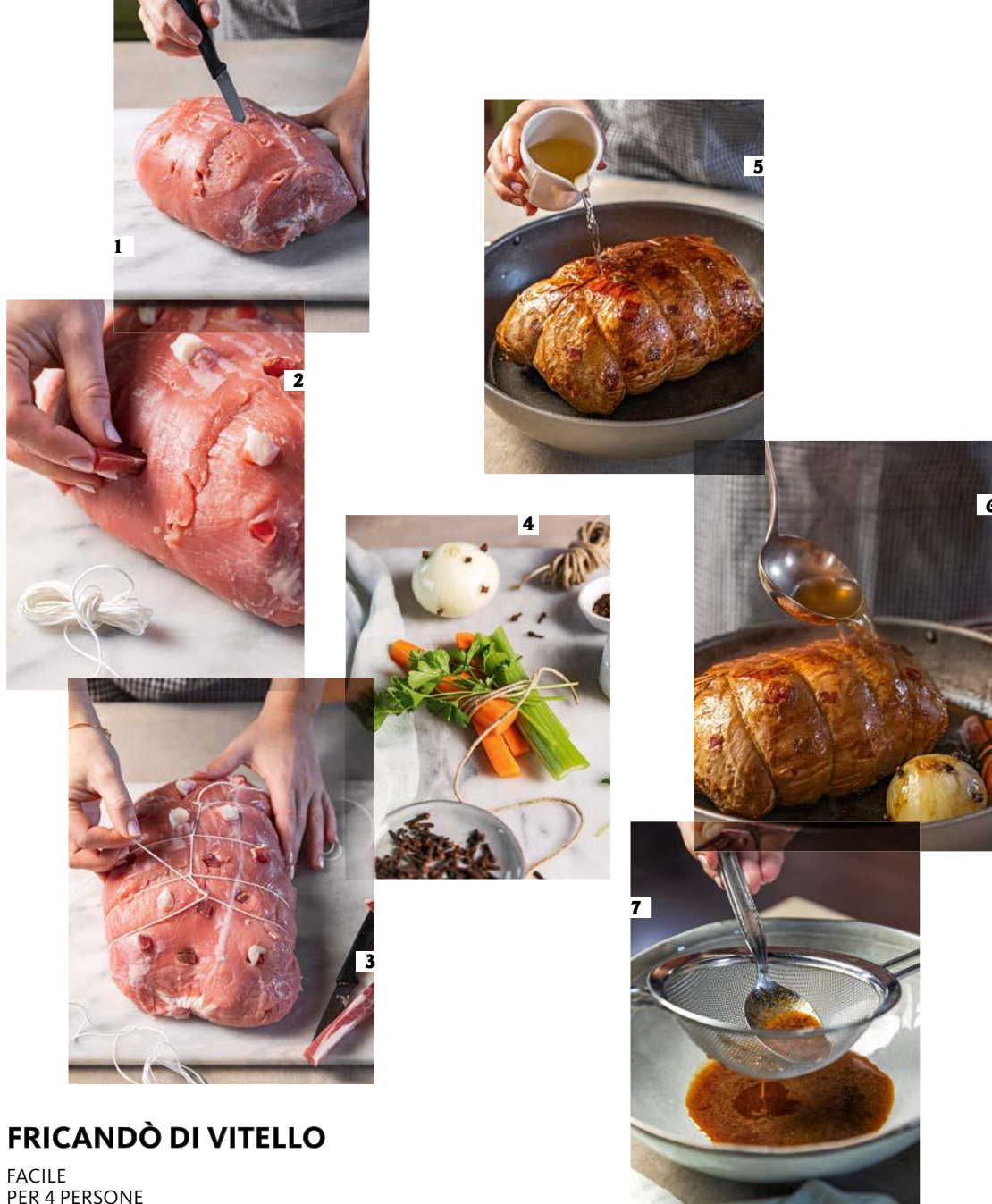
Frazione Casere 2, Laveno Mombello (Varese), tel. 3334390998

IMMERSO NEL VERDE, CON VISTA SUL LAGO MAGGIORE, È UN LOCALE APERTO 55 ANNI FA CHE OFFRE PIATTI TRADIZIONALI E PRODOTTI TIPICI: FORMAGGI E SALUMI LOCALI, PASTE ALL'UOVO FATTE IN CASA, SELVAGGINA, FUNGHI, POLENTA, VERDURE DELL'ORTO. IL FRICANDÒ DI VITELLO AL FORNO È PROPOSTO NEI GIORNI DI FESTA. I LIQUORI SONO FATTI IN CASA.

CANNON D'ORO

Piazza Cavour 21, Cocconato (Asti), tel. 0141907794

RISTORANTE CHE HA PARTECIPATO, INSIEME AD ALTRI LOCALI DELLA CITTADINA, ALLA RASSEGNA "BANCHETTI ENOGASTRONOMICI" DEDICATA ALLA PREPARAZIONE DEL FRICANDÒ DI VITELLO. IL MENU CAMBIA SPESSO E, SE NON SI TROVA QUESTA SPECIALITÀ, NON MANCANO OTTIME ALTERNATIVE: FRITTO MISTO, GUANCIO DI MAIALE AL BARBERA, FILETTO DI VITELLO CON PORCINI.



FRICANDÒ DI VITELLO

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI + IL RIPOSO
COTTURA 1 ORA E 30 MINUTI

1,2 kg di fesa di vitello – 150 g di prosciutto crudo in 1 sola fetta – 1 cipolla ramata – 1 carota media – 1/2 costa di sedano – 3 chiodi di garofano – 1 ciuffo di prezzemolo – 1 bicchiere di vino bianco secco – 3 dl di brodo di carne – 60 g di burro – sale – pepe – purè di patate per accompagnare

1 Con l'aiuto di un coltello appuntito (o, se lo possedete, l'apposito ago da lardellatura) incidete la carne e create circa 8-9 buchi.

2 Riducete la fetta di prosciutto a listarelle e inseritele nei fori.

3 Legate la carne con qualche giro di spago da cucina, salate e pepate.

4 Raschiate la carota e tagliatela a strisce. Legatele a mazzetto con il prezzemolo e il sedano. Infilzate i chiodi di garofano nella cipolla sbucciata e lavata.

5 Fate fondere in una casseruola il burro; unite la carne e rosolatela su tutti i lati. Sfumate con il vino bianco, leggermente scaldato a parte.

6 Unite il mazzetto di verdure preparato, la cipolla steccata e bagnate con il brodo caldo. Coprite con un coperchio, abbassate la fiamma al minimo e cuocete dolcemente per 1 ora e mezza circa, aggiungendo, se necessario, altro brodo caldo. Una volta cotto, levate il vitello dalla casseruola, slegatelo e lasciatelo riposare coperto con alluminio per 10 minuti. Intanto, eliminate dalla casseruola il mazzetto di verdure e la cipolla.

7 Passate al setaccio il fondo di cottura. Tagliate l'arrosto a fette di 1,5 cm di spessore, disponetele su un piatto da portata e cospargetele con l'intingolo. Servite, accompagnando con il purè di patate.

Donna
moderna

Starbene



Live longer & better

Consulti medici, incontri, workshop, degustazioni,
momenti di intrattenimento, lezioni di yoga e fitness.

Periodici | Mens Sana Edizioni | media

11-12 ottobre

**FONDAZIONE
RICCARDO CATELLA**

dalle 10:00 alle 19:00
Via Gaetano de Castillia 28, Milano



Ti Aspettiamo!

Main Partner



Partner



Technical Partner



Acqua Ufficiale



nel numero di novembre

Ci sono teglie di **PASTA GRATINATA E FILANTE**, che esaltano i ghiotti sapori dell'autunno, corroboranti piatti **COMFORT FOOD**, che celebrano un piacere intimo e segreto, e tante portate dove il **SALE** è protagonista, con i suoi effetti speciali, in cottura e non solo. E poi è tempo di **PERE**: dolci e succose in torte spettacolari, danno un twist a ravioli, costine e focacce...



in edicola dal 29 ottobre

sale&pepe

Mens Sana Edizioni

ottobre 2025

DIRETTORE EDITORIALE

Laura Maragliano - laura.maragliano@mensedizioni.it

DIRETTORE RESPONSABILE

Livia Fagetti - livia.fagetti@mensedizioni.it

REDAZIONE

Enza Dalessandri CAPOREDATTORE - enza.dalessandri@mensedizioni.it

Cristiana Cassé CAPOSERVIZIO - cristiana.casse@mensedizioni.it

Ivana Novelli VICECAPOSERVIZIO - ivana.novelli@mensedizioni.it

Silvia Bombelli - silvia.bombelli@mensedizioni.it

Daniela Falsitta - daniela.falsitta@mensedizioni.it

Silvia Viganò - silvia.vigano@mensedizioni.it

SEGRETERIA DI REDAZIONE

Cinzia Campi RESPONSABILE - cinzia.campi@mensedizioni.it

ICONOGRAFICO

Paolo Riosa - paolo.riosa@mensedizioni.it

HANNO COLLABORATO A QUESTO NUMERO Stefania Aledi, Alkèmia, Daniela Arsuffi, Alessandra Avallone, Alessandro Brizi, Simona Bruscin, Nando Calaciura, Laura Cereda, Daniele Cernilli, Chris Court/Taverne Agency/Living Inside, Claudia Compagni, Emanuela De Santis, Gian Marco Folcolini, Stefania Giorgi, Riccardo Lagorio, Maurizio Lodi, Paola Mancuso, Francesca Moscheni, Giovanna Ruvo Berchera, Antonella Pavanella, Ambra Poli, Sara Porro, Francesca Salvemini, Sandro Sangiorgi, Felice Scoccimarro, Manuela Soressi, Laura Spinelli, Michele Tabozzi, Francesca Tagliabue, Elena Tettamanzi, Elena Vitranò

SOCIETÀ EDITRICE: Mens Sana Edizioni Srl, sede legale e amministrativa: Via Vittor Pisani, 28, 20124 - Milano (MI).

Amministratore unico: Maurizio Belpietro

Registrazione del Tribunale di Milano - Numero 464 del 08/09/1986

PUBBLICITÀ: Mediasei srl a socio unico - Via Vittor Pisani, 28 20124 - Milano, adv@mediasei.it +39 0282197516

DISTRIBUZIONE: Press-Di srl - Via Mondadori, 1 - 20090 Segrate (MI) fax 045.8884378

STAMPA: Effeprinting srl, Loc. Miele, SNC, 67063 Le Campora AQ

REDAZIONE: Via Vittor Pisani, 28 - 20124 Milano

ABBONAMENTI: È possibile avere informazioni o sottoscrivere un abbonamento tramite il sito www.abbonamenti.it/sei email info.abbonamenti@directchannel.it.

Telefono dall'Italia: 02 49572008. Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9 alle 19

ARRETRATI: A cura di Press-Di Distribuzione Stampa e Multimedia S.r.l. - 20090 Segrate (MI). Le edicole e i privati potranno richiedere gli arretrati tramite e-mail agli indirizzi collez@pressdi.it e arretrati@pressdi.it

Informativa sulla Privacy

I dati personali forniti verranno trattati in conformità con il Regolamento (UE) 2016/679 (GDPR). Il titolare del trattamento è Mens Sana Edizioni S.r.l. I dati saranno trattati per finalità editoriali, inclusa la pubblicazione di contenuti e l'invio di comunicazioni relative ai nostri prodotti e servizi. Il trattamento si basa sul consenso dell'interessato, che può essere revocato in qualsiasi momento.

Hai il diritto di accedere, correggere o cancellare i tuoi dati personali. Per esercitare questi diritti, contattaci alla email privacy@mensedizioni.it. I dati saranno conservati per il tempo necessario a soddisfare le finalità per cui sono stati raccolti. Per maggiori informazioni, consulta la nostra informativa completa sulla privacy disponibile al seguente link: www.mensedizioni.it/privacy-policy



Accertamento n. 37 - Certificato n. 9469
rilasciato il giorno 04/04/2025

indirizzi

- ALESSI, alessi.com
- BLOOMINGVILLE, bloomingville.com
- BRANDANI, brandani.it
- BROSTE COPENHAGEN, DISTRIBUITO DA MVH, mvh.it
- C&C MILANO, cec-milano.com
- CLAYLAB, claylab.it
- CHS GROUP, chsgroup.it
- COOKUT, cookut.it
- CUP & CO, cup-co.it
- EASY LIFE, easylife.boutique
- EMILE HENRY, emilehenry.it
- EKADEA, ekadea.com
- FRANCESCA REITANO CERAMICA, francescareitano.com
- GFD CERAMIC, ig@gfdceramic
- H&M HOME, 2hm.com
- HUE TABLE STORIES, huetablestories.com
- ICHENDORF DISTRIBUITO DA CORRADO CORRADI, corrado-corradi.it
- JARS CERAMISTES, jarsceramistes.com
- LA COMPAGNIE ORDINAIRE DE LA MER, compagnie-mer.com
- LA FABBRICA DEL LINO, lafabbricadelino.com
- LA FORNACINA KERICAMIC STUDIO, ig@lafornacina_tableware
- LABOUR AND WAIT, labourandwait.co.uk
- LEAVES CERAMICS, leavesceramics.com
- MADE A MANO, madeamano.it
- MAISONS DU MONDE, maisonsdumonde.com
- MERCI PARIS, merci-merci.com
- MEPIRA, theluxuryartmepra.it
- MICROPLANE, microplaneintl.com/it
- ONCE MILANO, oncemilano.com
- PADERNO, paderno.it
- PHILIPS, philips.it
- PINTI INOX, pinti.it
- RIESS, riess.at
- ROSENTHAL, rosenthal.it
- SAMBONET, sambonet.com
- SARA FONTANA, @sarafonta
- SERAX, serax.com
- SKLUM, sklum.com
- SOCIETY LIMONTA, society.com
- STAUB DISTRIBUITO DA BRANDANI, brandani.it
- TESCOMA, tescomaonline.com
- THOMAS, thomas-porzellan.de/it
- THE CONRAN SHOP, theconranshop.com
- TONIOLO CERAMICHE, tonioloceramiche.com
- VILLA D'ESTE HOME TIVOLI, satur.it
- VILLEROY & BOCH, villeroy-boch.it
- WEISSESTAL, weissestal.it
- ZAFFERANO ITALIA, zafferanoitalia.com
- ZARA HOME, zarahome.com

RAW



AGGIUNGINE UN PIZZICO,
A CRUDO, E IL TUO SANDWICH DIVENTA GOURMET.
DADOCREMA È L'UNICO DADO IN CREMA:
LO DOSI COME VUOI E IL SAPORE VOLA.
ZERO ADDITIVI, SOLO PUREE DI VERDURE
E OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA.

— INQUADRA IL QR CODE



E SCOPRI DI PIÙ —

dal 1929
Bauer
TRENTINO



VIVI UN'ESPERIENZA NELLE COLLINE
DI VALDOBBIADENE, PRENOTA
ORA LA TUA VISITA IN CANTINA.
FOSSMARAI.COM

DAST.AGENCY

SEI QUI.

FOSSMARAI
SPUMANTI
VALDOBBIADENE

LUOGHI, SPUMANTI, EMOZIONI.

BEVI RESPONSABILMENTE

